


Kochen

Soufflé-Omeletten mit glasierten Aprikosen



ZUTATEN

 Für 4 Personen

Aprikosen

500 g Aprikosen evtl. tiefgekühlt

3 dl Wasser

1 Zitrone Saft

50 g Zucker

Omeletten

30 g Mehl

1 dl Milch

1 Prise Salz

1 Esslöffel Zucker

2 Eier

Butter zum Backen

Soufflémasse

25 g Butter

20 g Epifin (Weizenstärke) oder Maizena

1.5 dl Milch

0.5 Zitronen abgeriebene Schale

1 Teelöffel Zitronensaft

1 Eigelb

2 Eiweisse

50 g Zucker

Sauce

80 g Zucker

30 g Butter

3 Orangen Saft

NÄHRWERT

Pro Portion

74 g Kohlenhydrate

10 g Eiweiss

7 g Fett

410 g kKalorien

ZUBEREITUNG

- 1 Die Aprikosen halbieren und entsteinen. Tiefgekühlte Aprikosen können noch gefroren verwendet werden.
- 2 Wasser, Zitronensaft und Zucker aufkochen. Die Aprikosen hineingeben und zugedeckt je nach Reifegrad 3–5 Minuten sanft kochen lassen; regelmässig die Pfanne durchschütteln, nicht rühren! Die Aprikosen im Sud auskühlen lassen.
- 3 Für die Omeletten Mehl, Milch, Salz, Zucker und Eier verrühren. Den Teig etwa 15 Minuten ausquellen lassen.
- 4 In einer beschichteten Bratpfanne etwas Butter erhitzen. Darin nacheinander 4 dünne Omeletten backen.
- 5 Für die Soufflémasse die Butter schmelzen. Das Epifin oder Maizena beifügen und unter Rühren 1 Minute dünsten. Die Milch dazugießen. Zitronenschale und -saft begeben und alles unter Rühren aufkochen. Sofort in eine Schüssel umgiessen. Das Eigelb unterrühren. Die Creme etwas abkühlen lassen.
- 6 Kurz vor dem Servieren den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
- 7 Die Eiweiss cremig-steif schlagen. Dann nach und nach den Zucker einrieseln lassen und solange weiterschlagen, bis ein glänzender, feinporiger Eischnee entstanden ist. Den Eischnee unter die Soufflémasse ziehen.
- 8 Auf der einen Hälfte jeder Omelette 1/4 der Soufflémasse 1 ½ cm dick ausstreichen, dann die andere Omelettenhälfte darüberschlagen. Die gefüllten Omeletten auf 4 feuerfeste Teller oder ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Sofort im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille 10 Minuten backen.
- 9 Inzwischen in einer mittleren Pfanne den Zucker auf mittlerer Stufe langsam zu hellbraunem Caramel schmelzen. Die Butter beifügen und aufschäumen lassen. Mit dem Orangensaft ablöschen. Solange weiterkochen lassen, bis sich der Caramel vollständig aufgelöst hat und der Sud leicht sirupartig eingekocht ist. Vom Feuer nehmen.
- 10 Die Aprikosen gut abtropfen lassen und in den heissen Sud legen. Sorgfältig darin wenden und erwärmen.
- 11 Die warmen Soufflé-Omeletten mit glasierten Aprikosen garnieren. Sofort servieren.