

Vanillesoufflé mit flambierten Bananen

Betty Bossi



Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.
Für 4 ofenfeste Förmchen
von je ca. 2 dl, Boden gefettet

40g Butter

40g Mehl

2 dl Milch

1 Prise Salz

1 Vanillestängel, längs
aufgeschnitten

2 frische Eigelbe

3 frische Eiweisse

1 Prise Salz

40g Zucker

50g Butter

50g Akazienhonig

1 Vanillestängel, längs
aufgeschnitten, nur
ausgekratzte Samen

2 Bananen, in ca. 5 mm
dicken Scheiben

3 EL Rum

Puderzucker
zum Bestäuben

1. Backblech auf der untersten Rille in den Ofen schieben. Ofen auf 200 Grad vorheizen.
2. Butter warm werden lassen. Mehl beigeben, unter Rühren dünsten, das Mehl darf keine Farbe annehmen, Pfanne von der Platte nehmen.
3. Milch mit Salz und Vanillestängel aufkochen, durch ein Sieb zum Mehl giessen, wieder aufkochen, rühren, bis sich ein Teigkloss bildet, der sich vom Pfannenboden löst, etwas abkühlen. Eigelbe portionenweise darunterrühren, glatt rühren.
4. Eiweisse mit dem Salz steif schlagen. Zucker beigeben, weiterschlagen, bis der Eischnee glänzt, ca. $\frac{1}{3}$ des Eischnees mit dem Schwingbesen unter den Teig rühren, Rest mit dem Gummischaber sorgfältig darunterziehen. In die vorbereiteten Förmchen verteilen.
5. **Backen:** ca. 15 Minuten.
6. Butter, Honig und Vanillesamen in einer Bratpfanne warm werden lassen. Bananen beigeben, Rum dazugiessen, heiss werden lassen, flambieren (siehe Tipp), mit dem Soufflé anrichten. Mit Puderzucker bestäuben.

Tipp: Mit einem langen Streichholz aus sicherer Distanz Rum anzünden. Flambieren, bis der Alkohol verbrannt ist.

Nie unter eingeschaltetem Dampfzug flambieren!

Portion: 446 kcal, E 8g, Kh 44g, F 24g