

## Jörg Sackmann Parmesan-Soufflé mit Paprikagemüse

Dienstag, 18. Juli 2023  
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Feine Küche

### Zutaten:

Für das Gemüse:

2	rote Paprikaschoten
2	grüne Paprikaschoten
1	Zwiebel
2	Tomaten
3 EL	Olivenöl
3 EL	Weißweinessig
1 TL	brauner Zucker
1 Zweig	Rosmarin
2 Zweige	Thymian
25 g	grüne Oliven, entkernt
etwas	Pfeffer aus der Mühle



Für das Parmesan-Soufflé:

5	Eier
100 g	weiche Butter
250 g	Sauerrahm
120 g	Weizenmehl, Type 405
250 g	frisch geriebener Parmesan
etwas	Salz
etwas	Piment d'Espelette
1 Prise	Zucker
etwas	Butter zum Ausfetten der Förmchen
etwas	Weizenmehl zum Bestäuben der Förmchen

### Zubereitung:

1. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Paprika waschen, vierteln, entkernen und mit den Schalenseiten nach oben auf einem Backblech oder in einer großen Auflaufform verteilen.
3. Im heißen Backofen ca. 15 Minuten rösten, bis die Haut an den meisten Stellen dunkel wird und Blasen wirft, dabei den Röstzustand immer wieder kontrollieren.
4. Anschließend das Blech aus dem Ofen nehmen. Die Backofen-Temperatur auf 180 Grad Ober- und Unterhitze reduzieren.
5. Die Paprika mit einem nassen Küchentuch bedecken und abkühlen lassen. Dann die Schalen der Paprika abziehen.
6. Für das Parmesan-Soufflé die Eier trennen.
7. Butter schaumig aufschlagen, Eigelbe einzeln gründlich unterrühren. Sauerrahm unterrühren. Mehl und Parmesan mischen und unterrühren. Mit etwas Salz und Piment d'Espelette würzen.
8. Eiweiße, je 1 Prise Salz und Zucker in einer Schüssel cremig, nicht zu fest, aufschlagen. Dann vorsichtig nach und nach unter die Parmesanmasse heben.
9. Souffléförmchen (à 250 ml Inhalt) mit Butter ausstreichen und mit Mehl bestäuben. Die Förmchen etwa zur Hälfte mit der Soufflémasse füllen.
10. Die Förmchen in eine große, tiefe Auflaufform setzen. Heißes Wasser angießen, sodass die Förmchen etwa zu 2/3 in Wasser stehen. In den heißen Backofen schieben, Soufflé 15–20 Minuten goldbraun backen.

11. In der Zwischenzeit geschälte Paprika in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
12. Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden.
13. Die Tomaten überbrühen, abziehen, entkernen und würfeln.
14. 2 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin bei geringer Hitze glasig andünsten. Essig und Zucker zufügen. Alles ca. 5 Minuten sacht köcheln lassen.
15. Rosmarin und Thymian abrausen, trocken schütteln, die Nadeln und Blättchen abstreifen und grob schneiden.
16. Tomatenwürfel, Rosmarin und Thymian unter die Zwiebeln mischen und alles weitere 5 Minuten köcheln lassen.
17. Oliven grob würfeln.
18. Paprika und Oliven unter die Tomaten-Zwiebel-Mischung rühren. Paprikagemüse mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl abschmecken.
19. Parmesan-Soufflés in den Förmchen direkt aus dem Ofen auf Tellern anrichten. Das Paprikagemüse dazureichen.

Pro Portion: 925 kcal/ 3860 kJ  
32 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 72 g Fett