

# Schokosoufflé mit Orange

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Backzeit: 40 bis 50 Minuten

## Zutaten (für ca. 4 Portionen):

- 250 ml Weihenstephan H-Milch (z. B. 3,5 %)
- 150 g Zucker
- 1 Bio-Orange
- 3 EL Speisestärke
- 4 Eier
- 1 großzügige Prise Meersalz
- Abrieb einer 1/4 Tonkabohne (oder 2 TL Vanillezucker)
- 20 g Weihenstephan Butter
- 50 g dunkle Schokolade
- 1 TL Backpulver

4 Soufflé-Förmchen (Füllmenge ca. 300 ml)

## Zubereitung:

1. Die Milch mit dem Zucker aufkochen lassen, dabei umrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Schalenabrieb einer halben Bio-Orange hinzugeben.
2. Die Orange auspressen und 3 EL Orangensaft mit der Speisestärke verrühren, bei geringer Hitze in die Milch einrühren, bis alles eindickt. Anschließend den Topf vom Herd nehmen und die Masse abkühlen lassen.
3. Eier trennen, 1 Eiweiß mit dem Meersalz steif schlagen. Die Eigelbe, Tonkabohnenabrieb und Butter unter die Milchmasse rühren.
4. Das Eiweiß nach und nach unter die Milchmasse heben. Schokolade fein hacken oder raspeln und zusammen mit dem Backpulver unter die Masse geben.
5. Die Soufflé-Förmchen einfetten und mit Zucker ausstreuen, Förmchen bis zu 2/3 der Höhe mit der Masse befüllen. Im vorgeheizten Backofen (180 Grad Ober-/Unterhitze) ca. 40 bis 50 Minuten backen.
6. Die Soufflés sind fertig, wenn sie schön aufgegangen sind und die Oberfläche leicht braun geworden ist.

**Tipp:** Die Soufflés in Bio-Orangen backen

Dazu jeweils das obere Viertel von 4 Bio-Orangen entfernen und das Fruchtfleisch mit dem Messer aus den Früchten lösen, ohne dabei die Orangenschale zu beschädigen. Anschließend mit einer Gabel letzte Fruchtfleischreste auspressen. Die ausgehöhlten Bio-Orangen im Ofen 10 Minuten trocknen lassen (180 Grad Ober-/Unterhitze) und anschließend mit etwas Mehl ausstäuben. Mit der Soufflé-Masse befüllen. Im vorgeheizten Backofen (180 Grad Ober-/Unterhitze) ca. 40 bis 50 Minuten backen.