

Polenta-Soufflé mit Ziegenkäse-Creme



ZUTATEN für das Soufflé

2 EL Oliven- oder Rapsöl
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
270 ml Gemüsebrühe
1 TL Zitronensaft
1 Prise Kurkuma
½ TL gehackter Rosmarin
130 g feiner Maisgrieß (Polenta)
2 Eier und 1 Eiweiß
Pfeffer aus der Mühle
Fleur de Sel (Meersalz)
1 EL geriebener Parmesankäse

ZUTATEN für die Ziegenkäse-Creme

1 EL Oliven- oder Rapsöl
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
100 ml Gemüsebrühe
40 ml Weißwein
1 Prise Kurkuma
60 g Ziegenfrischkäse
60 g Sahne
Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Kardamom
Fleur de Sel (Meersalz)

VORBEREITUNG

Die Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Eiweiß steif schlagen und kalt stellen. Rosmarin-Nadeln fein hacken. Backofen auf 180°C vorheizen. Soufflé-Förmchen oder Espresso-Tassen mit Öl auspinseln.

ZUBEREITUNG

1. Das Öl in einem Topf erwärmen und die Schalotten- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Mit Gemüsebrühe aufgießen, Zitronensaft und Kurkuma hinzufügen, Rosmarin unterrühren und dann den Maisgrieß einstreuen und mit einem Schneebesen rühren bis er andickt. Etwa 5-8 Min. unter ständigem Rühren köcheln und dann vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
2. Die Eigelbe und Parmesankäse unter die Polenta rühren, mit Pfeffer und Salz würzen und das Eiweiß unterheben. Danach die Masse in die Förmchen einfüllen und ca. 10-15 Min. backen.
3. Für die Sauce die Schalotten- und Knoblauchwürfeln in einem Topf im heißen Öl anschwitzen und mit der Gemüsebrühe und Wein ablöschen. Kurkuma, Sahne und Ziegenkäse zugeben, mit Pfeffer und Salz würzen und mit einem Mixstab pürieren. Die Sauce zum Soufflé servieren.

Quellen-Angabe:
Kochschule Isabel Ockert
www.kocherlebnisse.de