AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
gross	65 Min.	ganzjährig	Portugal

LANGUSTENSOUFFLÉ



KURZ VORGESTELLT

Die Languste gehört zur Königsklasse der Meeresfrüchte und hat als Frischware den entsprechend hohen Preis. In Portugal wird die «suflê de lagosta» als Festgericht serviert.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

400 g	Langustenschwanz	30 g	Mehl
50 g	Butter	2.5 dl	Milch
50 g	Zwiebel, fein gehackt	4	Eigelb
1 El	Zitronenmelisse, gehackt	4	Eiweiss
1 EL	Petersilie, gehackt	1 EL	Paniermehl

ZUBEREITUNG

1. Languste unversehrt aus einer allfälligen Schale lösen. Fleisch in 1,5 cm grosse Stücke schneiden. 2/5 der Butter anschwitzen und Languste darin anbraten. Kräuter einstreuen, mit Salz und Pfeffer würzen. Nochmals durchmischen und abkühlen lassen.
2. 3/5 der Butter zerlassen, Mehl zugeben und 2 Min. kräftig rühren. Milch nach und nach unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und in 15 Min. zu einer glatten Béchamel kochen, dabei ständig mit dem Schneebesen rühren und am Topfboden entlangfahren, um ein Ansetzen zu verhindern.
3. Backofen auf 200° C vorheizen. Masse in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen. Eigelbe nacheinander unterrühren. Das steifgeschlagene Eiweiss mit einem Spachtel sorgfältig unterheben. Kleine Souffléformen mit fast kalter zerlassener Butter ausstreichen und mit Paniermehl ausstreuen.
4. Masse bis 1 cm unter den Rand in die Formen füllen. Das Soufflé bei 200° C 25 Min. goldbraun backen. Während dem Backen darf der Ofen nicht geöffnet werden.

Rezept: Christian Teubner. Aufläufe, Soufflés & Gratins. Teubner 1996 - Foto: compactcook.com