

# Soufflé



## Nagerecht

vegetarisch

**4 personen**

**Land:** Frankrijk

**Bereidingstijd:** 60 minuten

**Seizoen:** hele jaar door



## Ingrediënten

- 2 kleine citroenen
- 1 limoen
- 2 eieren
- 1 eiwit
- 50 gram suiker
- 15 gram maizena
- poedersuiker

## Bereidingswijze

1. Limoen schoonboenen en met citroentrekker schilletjes van de limoen trekken. In pan 4 el water met schilletjes langzaam aan de kook brengen en pan van vuur nemen. Citroenen uitpersen. Boven twee kommen eieren splitsen. Eiwitten tot gebruik in koelkast zetten. Eierdooiers met helft van de suiker kloppen tot suiker zoveel mogelijk is opgelost. Vervolgens maïzena en citroensap erdoor roeren tot glad mengsel. Schilletjes uit limoenwater zeven en bewaren voor garnering. Limoenwater al kloppend toevoegen aan eierdooiermengsel. Mengsel in pan doen en al roerend binden zonder te koken. Mengsel laten afkoelen in ruime beslagkom.
2. Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Soufflévormpjes insmeren met boter en licht bestrooien met poedersuiker. In kom eiwitten stijf slaan. Tijdens kloppen geleidelijk de suiker toevoegen. Helft van eiwit door eierdooiermengsel spatelen. Vervolgens rest van eiwit luchtig erdoor spatelen. Vier soufflé vormpjes voor 2/3 deel vullen met beslag. Soufflés in midden van oven in ca. 20 minuten laten garen. Soufflés voorzichtig uit oven nemen, op borden zetten en garneren met limoen schilletjes en wat poedersuiker. Direct serveren.

## Tenslotte

Niet veel thuishokks beginnen aan een soufflé. Soufflé is een riskant gerecht, vooral als je je gasten wilt imponeren met je kookkunsten. Werk je je uit de naad, zakt dat kreng op tafel in elkaar. Ik denk dat een soufflé juist een gemakkelijk te maken gerecht is, dat bijna niet kan mislukken. Door schoon te werken en het recept goed te volgen, kun je de gasten met iets moois verrassen. Oude lesboeken vertellen dat een soufflé bij afkoeling inzakt als de body onvoldoende stevig is. Het werkt zo. Je slaat met de garde luchtbelletjes in de eiwitten. Vervolgens spatel je voorzichtig een beslag door de eiwitten. Dan gaat de soufflé de oven in. Door de warmte in de oven gaan de moleculen in de luchtbelletjes steeds sneller bewegen en botsen tegen het eiwit. De elastische wanden worden door het gebeuk groter. De warmte zorgt ook dat het water in het beslag verdampt. De ontstane waterdamp – stoom heeft extra ruimte nodig en pompt de belletjes verder op. De soufflé gaat als een heteluchtballon omhoog, omdat het beslag aan de onderkant en zijkant zit opgesloten. Eenmaal uit de oven koelt de lucht en de stoom af en kan de soufflé inzakken. Het is de kunst om een beslag te maken dat stevig genoeg is, zodat de soufflé niet na een minuut al inzakt, en dat toch luchtig is. Voor een **Soufflé met Leidse kaas** voor 2 personen moet je de oven voorverwarmen op 175 graden. Hoge ronde ovenschotel (inhoud 2 liter) invetten met boter. Bestrooien met 2 el paneermeel. Boven 2 kommen 4 eieren splitsen. In steelpan 25 gr boter smelten, 10 gr bloem toevoegen en blijven roeren tot de bloem is opgenomen. Al roerende scheutje voor scheutje 250 ml melk toevoegen. Blijven roeren tot gebonden saus. 100 gr oude geraspte Leidse kaas en 2 el Parmezaanse kaas erdoor roeren. Blijven roeren tot kaas is gesmolten. Dooiers erdoor roeren. Op smaak brengen met ½ tl cayennepeper en 1 tl paprikapoeder. Eiwitten stijfkloppen en door het kaasmengsel spatelen. Overdoen in de ovenschotel. In midden van oven soufflé in ongeveer 25 minuten gaar en lichtbruin laten worden. Direct opdienen.