

Schokoladen-Soja-Soufflé medium mit gebratenen Chili-Bananen

Gesamtzeit **345 Min.** 20 Min. Vorbereitungszeit 25 Min. Kochzeit 300 Min. Abkühlzeit

Nährwertangaben (pro Portion):

2.188 kJ / 522 kcal

ZUTATEN

4 Portion(en)

Für das Soufflé

100 g Schokolade (60%)
100 g Butter
1 Ei
1 Eidotter
3 EL Zucker
3 EL glattes Mehl
2 EL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce

Für die Bananen

50 g Zucker
1 Orange (Saft)
1 frische rote Chilischote,
entkernt und gehackt
2 Bananen

Für die Garnitur

etwas Zitronenthymian

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Schokolade grob hacken und mit der Butter über dem heißen Wasserbad unter Rühren zergehen lassen.

Schritt 2

Ei, Dotter und Zucker vorsichtig mit dem Schneebesen verrühren, gemeinsam mit dem Mehl und der Sojasauce in die Schokoladenmasse rühren und in Souffléförmchen geben.

Schritt 3

Etwa 5 Stunden abkühlen lassen, dann im vorgeheizten Backrohr bei 200 °C ca. 12–15 Minuten backen, bis eine kleine Wölbung zu sehen ist.

Schritt 4

Für die Bananen den Zucker in einer Pfanne heiß werden lassen, bis er leicht karamellisiert, dann mit Orangensaft ablöschen. Chili und geviertelte Bananen dazugeben und darin anbraten.

Schritt 5

Vor dem Servieren die Soufflés 1–2 Minuten stehen lassen, dann vorsichtig auf Teller stürzen, mit den gebratenen Bananen anrichten und mit Zitronenthymian garnieren.