

**RADIO SALÜ****101,7**

Rezept von RADIO SALÜ  
Küchenchef Uwe Zimmer aus der  
Mitkoch-Show, immer sonntags  
von 10-14 Uhr.

## Stairisches Blaubeersouffles

|                          |                     |
|--------------------------|---------------------|
| Zutaten für 6 Personen:  |                     |
| 300 gr Blaubeeren (TK)   | 1 EL Speisestärke   |
| 125 g Zucker             | 3 Eiweiß            |
| 1 Päckchen Vanillezucker | 110 g feiner Zucker |
| 1 Teelöffel Zitronensaft | 30 g Pistazien      |

### Zubereitung:

Geben Sie 300 g gefrorene Blaubeeren und 125 g Zucker sowie ein Päckchen Vanillezucker in einen Topf, noch 4 EL Wasser und einen Teelöffel Zitronensaft dazu und lassen das bei mittlerer Hitze aufkochen.

Verrühren Sie einen Esslöffel Speisestärke mit einem Esslöffel Wasser und dicken damit die Blaubeeren leicht ab und lassen die weitere 3 Minuten köcheln, vom Herd ziehen und abkühlen lassen.

Jetzt 3 Eiweiß und 110 g Zucker in einer großen Schüssel steif schlagen bis der Eischnee fest ist und glänzt, am besten das Handrührgerät nehmen.

Jetzt heben wir die eingedickten Blaubeeren unter die Eischneemasse,

verteilen die in kleinen Auflaufförmchen und bestreuen die mit gehackten Pistazien. Soweit die Vorbereitung, die Auflaufförmchen können Sie ohne weiteres für 3-4 Stunden im Kühlschrank lagern. Kurz vor dem servieren den Backofen auf 200 ° vorheizen und die Blaubeersouffles 5-6 Minuten backen.

Förmchen aus dem Backofen nehmen und heiß servieren.