



# Schoko-Espresso-Soufflé mit Kardamom

Zeit gesamt  
🕒 50min

Zubereitungszeit  
🕒 35min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Mittel



## Zutaten

für 4 Portionen

Schokolade, Zartbitter	80 g
Butter	80 g
Kaffee, löslich	1 EL
Wasser	50 ml
Weizenmehl, Type 405	50 g
Backpulver	1 TL
Kakaopulver	2 TL
Kardamom, gemahlen	0.5 TL
Eier	3 St.
Zucker	80 g
Salz	
Himbeeren, frisch	200 g
Puderzucker	1 TL

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, Handrührgerät mit Schneebesen

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Schokolade hacken. In einem Topf ca. 500 ml Wasser zum Kochen bringen. In einer Metallschüssel Schokolade zusammen mit Butter über dem heißen Wasserbad schmelzen. Kaffee in 50 ml heißem Wasser auflösen.
2. Mehl, Backpulver, Kakao und Kardamom mischen. In einer Schüssel Eier mit Zucker und Salz mithilfe eines Handrührgeräts mit Schneebesen schaumig rühren, flüssige Schokolade in einem dünnen Strahl untermischen. Mehlmischung in den Teig sieben. Teig in 4 gefettete ofenfeste Förmchen (à 150–200 ml) füllen. Schoko-Espresso-Soufflé mit Kardamom im Ofen ca. 16 Min. backen und abkühlen lassen.
3. Inzwischen Himbeeren waschen, ggf. verlesen. Puderzucker mit Kardamom mischen und über die Soufflés sieben. Schoko-Espresso-Soufflé mit Himbeeren servieren.

Viel Freude beim Genießen!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	493 kcal
Kohlenhydrate	49 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	29 g