

Backen im Ofen

Geschlagenes Eiweiss lässt das Soufflé beim Backen steigen und verleiht ihm den luftigen Charakter. Die Soufflé-Form ist meist aus Porzellan, rund und eher dünnwandig mit geraden, hohen Wänden. Damit das Soufflé schön steigt, nur den Boden der Form einfetten. Soufflé auf einem Blech auf der untersten Rille backen, dabei Ofen nie öffnen, das Soufflé würde zusammenfallen. Wichtig: Nach dem Backen sofort servieren.

Käse-Soufflé

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Backen: ca. 50 Min.
Für eine Soufflé-Form von ca. 1 Liter, nur Boden gefettet
Vorspeise für 4 Personen, Hauptgericht für 2

Vorbereiten: Backblech in der untersten Rille des Ofens einschieben, Ofen auf 180 Grad vorheizen.

200 g **Halbfettquark**
2 Esslöffel **Maizena**
2 Esslöffel **Weisswein** oder Apfelwein
4 **frische Eigelbe**
wenig **Muskat**
¼ Teelöffel **Salz**, wenig **Pfeffer**

150 g **Gruyère**, fein gerieben
4 **frische Eiweisse**
1 Prise **Salz**

alles mit dem Schwingbesen oder den Schwingbesen des Handrührgerätes in einer Schüssel gut verrühren
daruntermischen

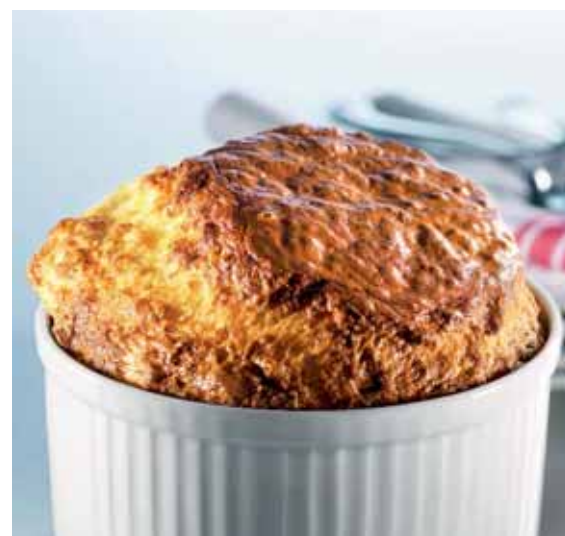
zusammen halbsteif schlagen, d. h., das Eiweiss darf nicht schnittfest, sondern nur cremig sein. Eischnee unter die Käsemasse rühren (Bild 1). Masse in die vorbereitete Form füllen (Bild 2), sofort backen

Backen: ca. 50 Min. auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Damit das Soufflé nicht zusammenfällt, Ofen *nie* öffnen!

Pro Person: 20 g Fett, 23 g Eiweiss, 7 g Kohlenhydrate, 1275 kJ (305 kcal)

Verfeinern

2 Esslöffel Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Thymian), fein geschnitten, mit dem Käse unter die Masse mischen.



So mischt sich der Eischnee besser mit der Käsemasse.



1 Eiweisse halbsteif schlagen, d. h., es soll eine cremige, zusammenhängende Masse entstehen. Ca. $\frac{1}{3}$ des Eischnees mit dem Schwingbesen unter die Masse rühren, erst dann den Rest mit dem Gummischaber sorgfältig darunterziehen.

2 Käsemasse nur bis zu ca. $\frac{2}{3}$ Höhe in die Soufflé-Form füllen, da die Soufflé-Masse beim Backen steigt und überlaufen könnte.

Erbsli-Soufflé

100 g tiefgekühlte Erbsli, aufgetaut, mit 4 frischen Eigelben und 2 EL Weisswein fein pürieren. Mit 200 g Halbfettquark und 2 EL Maizena mischen, würzen wie Käse-Soufflé.

100 g Gruyère, fein gerieben, daruntermischen. Eiweisse halbsteif schlagen und unter die Masse ziehen (Bild 1).

Backen: wie Käse-Soufflé.