

Standfestes Käse-Soufflé

VEGETARISCH

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.
für eine Soufflé-Form von ca. 1 Liter,
nur Boden gefettet
Vorspeise für 4 oder kleines Nacht-
essen für 2 Personen

200 g Halbfettquark

2 Esslöffel Weisswein oder
Apfelwein

2 Esslöffel Maizena

4 frische Eigelbe

¼ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer aus der Mühle

1 Messerspitze Muskat

150 g Gruyère, gerieben

4 frische Eiweisse

1 Prise Salz



1. Das Backblech auf der untersten Rille des Ofens einschieben. Ofen auf 180 Grad vorheizen. Damit das Soufflé schön aufgeht, muss es auf dem Blech und zuunächst im Ofen gebacken werden.



2. Nur den Formenboden mit Butter einfetten. Der Rand darf nicht fettig sein, sonst kann das Soufflé nicht gut «hochklettern».



3. Quark und alle Zutaten bis und mit Muskat mit einem Schwingbesen oder den Schwingbesen des Handrührgerätes gut verrühren. Den Käse darunter rühren.



4. Eiweisse mit dem Salz halbsteif schlagen, das heisst, das Eiweiss darf nicht schnittfest sein, sondern nur cremig. Ist es zu fest, lässt es sich nicht mehr schön unter die Käsemasse ziehen.



5. Ca. 1/3 des Eischnees mit dem Schwingbesen unter die Käsemasse rühren, dann lässt sich der Rest ohne Probleme sorgfältig mit dem Gummischaber darunter ziehen. Masse in die vorbereitete Form füllen und das Soufflé sofort backen.

Backen: ca. 50 Min. im vorgeheizten Ofen (im Heiss- /Umluftofen 170 Grad). Damit das Soufflé nicht zusammenfällt, den Ofen während des Backens nie öffnen!



6. Dieses spektakuläre Soufflé wird auch auf dem Weg zum Tisch nicht zusammenfallen. Sogar wenn es in Portionen geschnitten und z. B. auf Salat angerichtet wird, bleiben die Stücke schön luftig.

Pro Person (¼): 21 g Fett, 23 g Eiweiss, 7 g Kohlenhydrate, 1275 kJ (305 kcal)