Artikel vom 08.01.2025 · Ausgedruckt am 13.11.2026, 10:12 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/kaesiges-souffle

Käsiges Soufflé

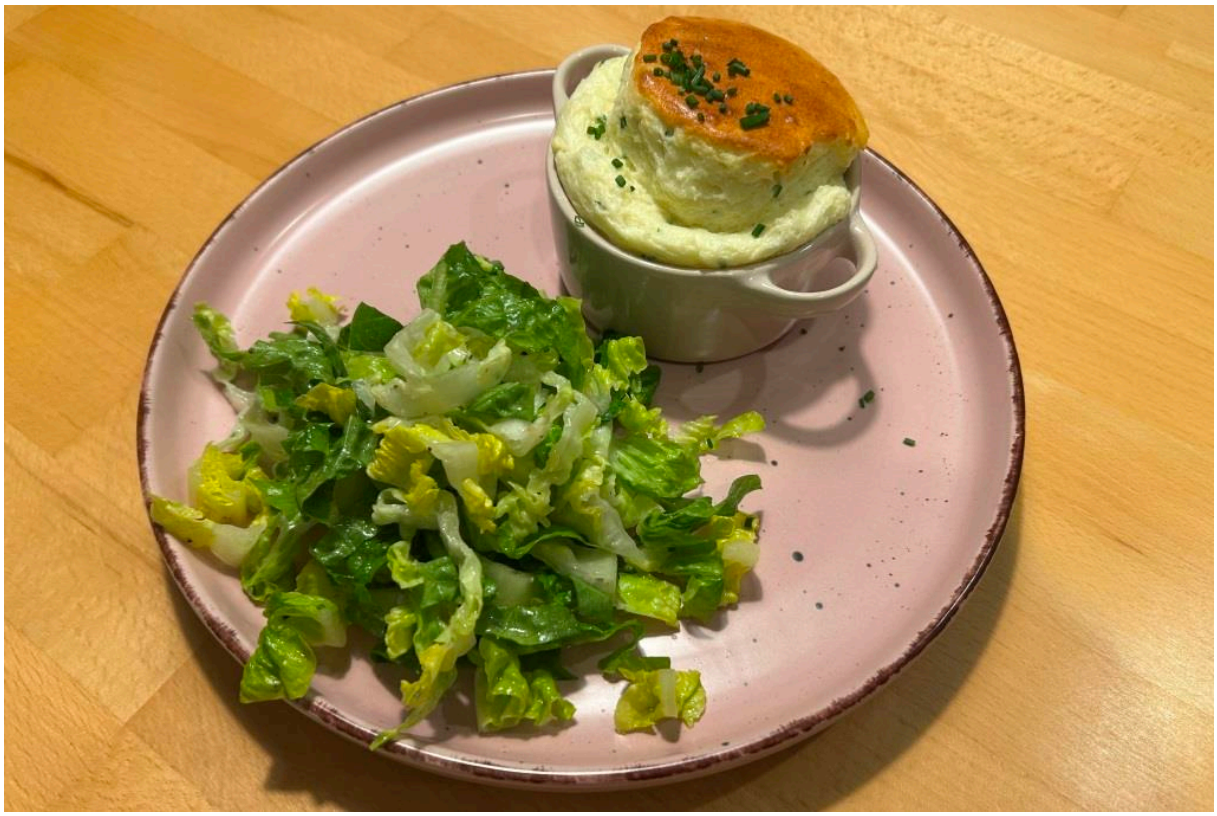


Foto: Kathrin Fries

Zutaten (für 6 bis 8 Personen als Vorspeise):

60 g Butter plus etwas für die Formen,

60 g Mehl plus etwas für die Formen,

300 ml Vollmilch,

½ Bund Schnittlauch,

175 g Gruyère-Käse,

4 Eier (Größe M),

½ TL Salz,

¼ TL weißer Pfeffer,

½ TL geriebene Muskatnuss.

Zubereitung:

Die Förmchen buttern und melieren, den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Den Käse fein reiben. In einem großen Topf die Butter schmelzen lassen, das Mehl dazugeben und unter ständigem Rühren etwas anschwitzen, dann langsam die Milch zugeben und immer weiterrühren, damit keine Klümpchen entstehen. Dann einmal kurz aufkochen lassen, bis die Sauce leicht eindickt. Den Käse einrühren, bis er komplett geschmolzen ist. Die Eier trennen, das Eiweiß mit einer Prise Salz steifschlagen, die Eigelbe mit 2/3 der Schnittlauchröllchen in die abgekühlte Käsesauce rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Das steifgeschlagene Eiweiß vorsichtig unterheben und die Masse dann auf die Formen verteilen. Bis zum Rand sollte circa 1,5 cm Platz bleiben, damit die Soufflés nicht überlaufen. Dann im Ofen auf unterster Schiene 20 bis 25 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. Wer keine Einzelförmchen hat, kann auch eine Auflaufform für die gesamte Masse nehmen, dann erhöht sich die Backzeit allerdings. Während des Backens sollte der Ofen nicht geöffnet werden, da das Soufflé sonst zusammenfällt. Die Soufflés sofort servieren. Dazu passt gut ein Salat mit Essig-Öl-Dressing.

Tipp: Sollte gebackenes Soufflé übrigbleiben, kann es gut am nächsten Tag in Scheiben geschnitten auf kräftigem Brot gegessen werden.

Kathrin Fries