

Rezept Soufflé

Für Ungeübte vielleicht nicht einfach nach zu kochen ist, aber die Resteverwertung wirkt – eingepackt in ein Soufflé – viel edler.

Zutaten:

3 EL Butter
3 EL Mehl
300 ml Milch
Muskatnuss
Cayenne-Pfeffer
Salz
Pfeffer
4 Eier
1 Eiweiß
Semmelbrösel und Butter für die Form

Zubereitung:

Das Grundrezept für Soufflé eignet sich für die Zubereitung für deftige bzw. herzhaftes Soufflés.

Die Butter in einer Pfanne schmelzen, das Mehl mit einem Schneebesen einrühren, so dass daraus eine Mehlschwitze entsteht. Die Milch unter ständigem Rühren eingießen und solange schlagen, bis daraus eine glatte Soße entsteht. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 4 bis 5 min einkochen lassen. In dieser Zeit kann man den Backofen einschalten und auf 200°C vorheizen lassen sowie eine Soufflé-Form mit Butter einpinseln und mit Semmelbröseln ausstreuen.

Anschließend vom Herd nehmen und ein wenig abkühlen lassen

Die Eier trennen. Die Eigelbe nach und nach in die Soße unterrühren. Diese darf nicht mehr heiß sein, da das Eigelb ansonsten stockt.

Das Eiweiß unter Zugabe einer Prise Salz zu Eischnee schlagen, 2 EL unter die Masse rühren. Den restlichen Eischnee vorsichtig unter die Masse heben, so dass er nicht zerfällt.

Die Soufflé-Masse in die Form füllen und ca. 20 min im Ofen backen, bis es eine goldbraune Kruste gebildet hat und aufgegangen ist.

Während dieser Zeit darf der Backofen auf keinen Fall geöffnet werden und das Soufflé muss sofort heiß serviert werden, da das Soufflé ansonsten zusammen fallen würde.

Dieses Grundrezept für Soufflé kann man mit (fast) allen Essens-Resten aufwerten, die in der Küche so anfallen. Angefangen bei Käse, Pilzen, Blumenkohl bis hin zu Lachs. Diese werden einfach, vor Zugabe der Eier, in die Soße eingerührt.

[Zurück zu den Vegetarischen Rezepten](#)