

Startseite > Rezeptsuche

KNOBLAUCH-SOUFFLÉ

ZUTATEN

Zubereitung: ca. 30 Minuten

Backen: ca. 25 Minuten

Für 4 Personen

4 Förmchen von je 2 dl Inhalt
Butter für die Förmchen

30 g Butter
30 g Mehl
1,5 dl Milch
4-5 Knoblauchzehen, gepresst
1 TL Majoran, fein gehackt
¼ TL Salz
Pfeffer aus der Mühle
2 Eigelb
2 Eiweiss
1 Prise Salz
1 Msp. Backpulver

Majoran zum Garnieren



ZUBEREITUNG

1 Den Boden der Förmchen bebuttern.

2 Butter in einer Pfanne schmelzen lassen. Mehl beifügen, unter Rühren dünsten. Mit Milch ablöschen, unter Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen. Knoblauch und Majoran dazugeben, würzen. Die Sauce bei kleiner Hitze 2-3 Minuten köcheln lassen, auskühlen lassen. Eigelb darunterühren.

3 Eiweiss mit Salz und Backpulver steif schlagen. Eischnee portionenweise sorgfältig mit dem Gummischaber unter die Knoblauchmasse ziehen. Masse in die Förmchen verteilen, sofort in der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens 25-30 Minuten backen. Sofort heiss servieren.

Knoblauch-Soufflé als Vorspeise oder als Beilage zu Grill- oder Saucenfleisch, Gemüse oder Salat servieren.

©2007 LE MENU