

Rauchlachs-Zitronen-Soufflé



Zubereitungszeit

20 Minuten + ca. 20 Minuten backen

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 150 kcal

Eiweiss: 16 g

Fett: 8 g

Kohlenhydrate: 3 g

Zutaten für 4 Portionen

- 4 ofenfeste Förmchen à 1,5 dl
Butter und Mehl für die Förmchen
- 0.5 Bio-Zitrone
- 200 g Magerquark
- 100 g geräucherter Lachs
- 2 Eier
- 1 EL Maisstärke
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

1. Förmchen ausbuttern und mit Mehl bestäuben. Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Zitronenschale fein abreiben, Zitrone auspressen.
2. Quark und Lachs pürieren. Eier trennen. Eigelb, Quarkmasse und Maisstärke verrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Eiweiss steif schlagen und vorsichtig unter die Masse heben. Lachsmasse in die vorbereiteten Förmchen füllen. In der Ofenmitte ca. 20 Minuten backen. Ofen während der Backzeit nicht öffnen. Soufflés aus dem Ofen nehmen, mit Zitronenschale bestreuen und sofort servieren. Dazu passt Blattsalat.