



EI BODENSTÄNDIG

Sbrinzküchlein mit Bündnerfleisch

Für 4 Soufflé-Formen
à 1,5 dl Inhalt

6 Scheiben Rustico Toast 190 g
2 dl Milch

8 Scheiben Bündnerfleisch

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Muskat frisch gerieben

Butter und Mehl für die Form

2 frische Eier

60 g Sbrinz gerieben

KRÄUTER-SAUERRAHM

40 g Kräuter z.B. Petersilie,
Kerbel

1/2 Knoblauchzehe

1 Becher Sauer-Halbrahm 180 g

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Toastbrot entrinden, fein würfeln. Milch aufkochen, darüber giessen. 3 Scheiben Bündnerfleisch fein schneiden und zur Masse geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Auskühlen lassen. Ofen auf 180 °C vorheizen.

2 Formen buttern und mehlen. Eier trennen. Eigelb und Käse unter die Brotmasse mischen. Eiweiss steif schlagen, darunter heben. Masse in die Formen verteilen. Auf einem Blech in der Ofenmitte ca. 18 Minuten backen.

3 Einige Kräuterblättchen für die Garnitur beiseite stellen. Restliche Kräuter und Knoblauch fein hacken. Mit Sauerrahm mischen, würzen. Restliches Bündnerfleisch in Streifen schneiden.

4 Küchlein aus dem Ofen nehmen, kurz stehen lassen. Stürzen und auf vorgewärmte Teller geben. Mit Bündnerfleischstreifen und Kräutern garnieren. Sauce separat dazu servieren.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten
+ ca. 18 Minuten backen

Pro Person ca. 22 g Eiweiss,
20 g Fett, 36 g Kohlenhydrate,
1730 kJ/410kcal