

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.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 149 kcal, 6g Eiweiss, 11g Fett, 7g Kohlenhydrate.