

Zucchini – Käse – Soufflé

Gerichte mit Zucchini sind im Sommer besonders beliebt. Zucchini enthalten, wie andere Kürbissorten auch, viel Wasser, sind kalorienarm, vitaminreich und leicht verdaulich. Da sie so gut wie keinen Eigengeschmack haben, eignen sie sich ausgezeichnet als Zutat in den verschiedensten Gerichten. Dem etwas schweren Käsesoufflé verleihen sie eine gewisse Leichtigkeit. Servieren Sie das Soufflé mit einem Salat als Hauptmahlzeit für 2-3 Personen oder als Vorspeise für 6 Personen.



1 EL Bratbutter	erhitzen
400g Zucchini	in feine Scheiben schneiden oder hobeln ca. 10 Minuten rührbraten und auskühlen lassen
30g Butter	erwärmen
40g Mehl	zugeben, dünsten
2 dl Gemüsebouillon	ablöschen und unter Rühren einkochen
Muskat, Pfeffer, Kräutersalz	würzen, auskühlen lassen
100g frisch geriebener Käse 3 Eigelb ausgekühlte Zucchinischnitten	darunter mischen
4 Eiweiss (eines zusätzlich)	steif schlagen, vorsichtig darunter ziehen
wenig Butter	nur den Boden einer Souffléform einfetten (Soufflé klebt am Rand, hält sich fest) und die Masse einfüllen
Backen:	im vorgeheizten Backofen bei 180°C in der unteren Ofenhälfte während 45 Minuten Ofentüre während dem Backen nie öffnen sofort servieren (fällt rasch zusammen)