

Käsesoufflé mit Feldsalat

Zutaten | 4 Portionen

Käsesoufflé:

2	Eier
1 EL	Butter
1 EL	Mehl
1 Prise	Backpulver
65 ml	Milch
30 g	Bauernkäse aus der Region, z.B. ein milder Rohmilchschnittkäse
	Salz, Pfeffer
	weiche Butter und Paniermehl für die Soufflé-Form

Feldsalat:

2	Äpfel
250 g	Feldsalat
2 EL	Frischkäse
1 EL	Weißweinessig
2 EL	Walnussöl
1 EL	Honig
	Salz, Pfeffer
40 g	Walnusskerne

Zubereitungszeit: 45 Min.

Zubereitung:

- Für das Käsesoufflé die Eier trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz zu einem festen Eischnee schlagen.
- Butter in einem Topf zerlassen, Mehl und Backpulver einstreuen und unter Rühren anschwitzen.
- Die Milch einrühren, kurz aufkochen lassen und vom Herd nehmen.
- Käse reiben und mit den 2 Eigelben unter die Masse rühren bis der Käse geschmolzen ist.
- Das geschlagene Eiweiß unter die Käsemasse heben.
- Kleine feuerfeste Förmchen mit Butter auspinseln und mit Paniermehl austreuen. Die Käsemasse bis knapp unter den Rand einfüllen und das Käsesoufflé für 15 Minuten bei 200 °C im Backofen backen.
- Zwischendurch die Backofentür nicht öffnen.
- Für den Salat die Äpfel waschen, schälen, entkernen und in Spalten schneiden.

- Den Feldsalat waschen und putzen.
- Für das Dressing den Frischkäse mit Weißweinessig, Walnussöl und Honig glattrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
- Den Feldsalat auf Tellern anrichten und mit den Apfelscheiben belegen. Dressing und Walnüsse darüber verteilen und das Käsesoufflé dazu anrichten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 219,8 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
346 kcal	25,6 g	17,6 mg	10 g	162 mg