

Vincent Klink
Ziegenfrischkäse-Soufflé mit
geschmorter Paprika und Gurkensalsa

Donnerstag, 8. August 2019

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran, Vegetarisch

Zutaten:

2	rote Paprika
3 EL	Olivenöl
400 g	Ziegenfrischkäse
4	Eiweiß
40 g	Sahne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Butter zum Ausbuttern der Formen
1 EL	Semmelbrösel
1	rote Zwiebel
1	Salatgurke
1/2 Bund	glatte Petersilie
2 Zweige	Minze
1/2	Bio-Zitrone
1 TL	Honig



Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad Ober- Unterhitze vorheizen.
2. Paprika längs halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Paprika mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten garen, bis die Haut Blasen wirft und dunkel wird.
3. Dann herausnehmen, Paprika mit einem feuchten Tuch abdecken und abkühlen lassen.
4. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze einstellen.
5. Den Ziegenkäse mit dem Eiweiß und Sahne in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen glattrühren, die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Souffléförmchen (mit ca. 200 ml Inhalt) ausbuttern und mit Semmelbröseln bestäuben. Die Käsemasse einfüllen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen.
7. Die Zwiebel schälen und in ca. 5 mm starke Scheiben schneiden. Die Zwiebelscheiben in einer Pfanne mit der Hälfte vom Olivenöl von beiden Seiten goldbraun braten.
8. Gurke abwaschen, schälen und der Länge nach halbieren. Mit einem Löffel die Kerne austreichen und Gurke in kleine Würfel schneiden.

9. Petersilie und Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
10. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
11. Gurkenwürfel mit Petersilie, Minze und Zitronenschale mischen, restliches Olivenöl, Zitronensaft und Honig unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
12. Von den geschmorten Paprika die Haut abziehen, Paprika fein würfeln.
13. Die gebackenen Käsesoufflés kurz stocken lassen, dann vorsichtig aus der Form stürzen.
14. Zum Anrichten je einen gebratenen Zwiebelring in die Mitte eines Tellers geben und darauf ein Käsesoufflé setzen. Paprika und Gurkensalsa darum herum anrichten.

Pro Portion: 512 kcal / 2140 kJ

10 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 45 g Fett