

Kochen
Caroline Autenrieth

Montag, den 20.07.2020

Käsesoufflé mit Rauke-Tomaten-Salat

Für 4 Personen

Zutaten

Für das Soufflé

50 g Butter
50 g Mehl
350 ml Milch
1 Prise Kurkuma
etwas Salz
etwas Pfeffer
etwas Muskatnuss
etwas Paprikapulver, edelsüß
4 Eier (Größe M)
120 g Bergkäse oder Comté, gerieben
4 EL Kräuter, gemischt, gehackt (z. B. Schnittlauch, Petersilie, Dill, Pimpinelle)

Für die Paprikasoße

500 g Paprika, rot (ca. 2-3 Schoten)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
100 ml Orangensaft
1 Prise Zucker
Salz
Pfeffer

Für den Rauke-Salat

300 g Rauke
400 g Flaschentomaten
1 Honigmelone, klein (ca. 400 g)
1 Bund Schnittlauch
4 EL Balsamessig, hell
Salz
Pfeffer
1 TL Senf
1 TL Honig
5 EL Olivenöl

Zubereitung

- Für das Soufflé** Butter in einem Topf schmelzen lassen. Mehl unterrühren. Milch nach und nach unterrühren, sodass eine cremige Soße entsteht. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Paprika würzen. In eine Schüssel geben und abkühlen lassen.
- Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine Auflaufform fetten.



3. Eier trennen. Eiweiß steif schlagen. Zuerst die Eigelbe dann den Käse unter die Bechamelsoße rühren. Dann die Kräuter untermischen.
4. Die Hälfte Eiweiß mit dem Schneebesen unter die Bechamelmasse rühren, den Rest vorsichtig unterheben.
5. Die Masse in die Form füllen, die Form sollte nicht bis zum Rand gefüllt werden, es sollten 4 cm übrig sein.
6. Das Soufflé auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten backen. Dabei die Backofentür geschlossen halten, sonst fällt das Soufflé zusammen.
7. **Für die Paprikasoße** Paprikaschoten putzen, abbrausen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln.
8. Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin ca. 2 Minuten anbraten. Paprika zugeben und weitere ca. 3 Minuten schmoren.
9. Orangensaft und Zucker unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles ca. um ein Drittel einkochen lassen.
10. **Für den Salat** die Rauke, Tomaten, Honigmelone und Schnittlauch putzen und klein schneiden bzw. zerzupfen.
11. Aus Essig, Salz, Pfeffer, Senf, Honig und Öl ein Dressing rühren. Tomaten und Melonenstücke untermischen. Rauke und Schnittlauch erst kurz vor dem Servieren unterheben und erneut abschmecken.
12. Soufflé aus dem Ofen nehmen und ca. 5 Minuten ruhen lassen. Mit Soße und Salat anrichten und sofort servieren.

**KAFFEE
ODER TEE**

SWR >>