

Spinatsoufflé

Für 4 Personen, gut für Gäste

Für das Soufflé:

1 kg Spinat, Salz, 2 Schalotten, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Butter, frischer gemahlener weißer Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss

Für die Béchamelsauce:

50g Butter, 30g Mehl, $\frac{1}{4}$ l Milch, frischer gemahlener weißer Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss, etwas gekörnte Gemüsebrühe (je nach Belieben), 4 Eier, 50g Greyezer sowie Butter für die Form

- Für das Soufflé den Spinat verlesen, gründlich waschen und die groben Stiele entfernen. In einem Topf etwas Salzwasser aufkochen lassen, den Spinat darin 2-3 Min. blanchieren, bis die Blätter zusammenfallen. Spinat in einem Sieb kalt abschrecken, abtropfen lassen und anschließend fein hacken.
- Die Schalotten und den Knoblauch schälen und so fein wie möglich würfeln. In der Butter andünsten, den Spinat hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Unter Rühren 3-4 Min. bei mittlerer Hitze garen, zur Seite stellen.
- Für die Béchamelsauce die Butter zerlassen, das Mehl dazugeben und unter Rühren anschwitzen. Die Milch unter weiterem Rühren dazugießen und die Sauce bei schwacher Hitze 10 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und gekörnter Brühe nach Belieben pikant abschmecken.
- Backofen auf 175° (Umluft 160°) vorheizen. Die Eier trennen, Eigelbe nach und nach unter die Sauce rühren. Die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen. Den Spinat und den Käse unter die Sauce mengen, dann nach und nach den Eischnee unter die Sauce heben.
- Boden einer Souffléform (1 $\frac{1}{2}$ l Inhalt) mit Butter auspinseln, die Spinatmasse einfüllen. Das Soufflé im Ofen (unten) 45 Min. backen, dann sofort servieren.

Das Rezept funktioniert auch mit zartem Mangold hervorragend !!!

Guten Appetit.