

Rezept

Lauch-Kartoffel-Soufflé

Ein Rezept von Lauch-Kartoffel-Soufflé, am 28.04.2024

Zutaten

1 EL Rapsöl

1 Zwiebel 250 g Lauch 1 Knoblauchzehe

300 g mehlig kochende Kartoffeln 1 großer Apfel

1 Ei Jodsalz

Pfeffer Muskatnuss

50 ml Gemüsebrühe 1/2 Bund Schnittlauch

100 g Frischkäse (5 % Fett)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN (2 AUFLAUFFORMEN, Ø 15 cm) | Schwierigkeitsgrad mittel | Zeit Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal

Zubereitung

- Den Lauch putzen, längs aufschneiden, sorgfältig waschen und in feine Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch 1. abziehen und fein hacken.
- Das Öl erhitzen. Die Lauchringe, die Zwiebel- und die Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Abkühlen lassen. Den Backofen vorheizen.
- Die Kartoffeln waschen und schälen. Den Apfel schälen und das Kerngehäuse ausstechen. Den Apfel mit den Kartoffeln fein reiben. Das Ei trennen. Das Eigelb mit dem Kartoffel-Apfel-Mus und der Lauchmasse verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Das Eiweiß steif schlagen und unterheben.
- 4. Die Kartoffel-Lauch-Masse in den Formen verteilen. Im Backofen bei 180° (Mitte, Umluft 160°) ca. 30 Min. backen.
- Den Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden. Mit Brühe und Frischkäse mit dem 5. Zauberstab aufschäumen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und zu den Soufflés servieren.