

Rezept

Brokkoli-Soufflé

Ein Rezept von Brokkoli-Soufflé, am 29.09.2023

Zutaten

1 Packung Kräuter- oder Brokkolicremesuppe	500 g Brokkoli
50 g Nusskerne (z. B. Haselnüsse, Walnüsse, Mandeln, Erdnüsse)	4 Eier (Größe M)
50 g Parmesan, gerieben	3 EL Mehl
Fett für die Form	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 310 kcal, 21 g F, 17 g EW, 13 g KH

Zubereitung

1. Die Suppe nach Packungsangabe, aber nur mit 1/4 l Wasser zubereiten; abkühlen lassen. Backofen auf 200° vorheizen. Den Boden einer hohen Auflaufform (2 l Inhalt) einfetten. Die Form im Ofen warm werden lassen.
2. Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Die Stiele mit den Nüssen im Blitzhacker oder mit dem Messer fein hacken.
3. Eier trennen. Eigelbe verquirlen, nach und nach Cremesuppe, Mehl, Nussmischung und Parmesan unterrühren. Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen. Vorsichtig unterheben.
4. Brokkoli in die Form legen, die Soufflémasse einfüllen. Das Soufflé im Ofen (unten, Umluft 180°) 35 Min. backen. Sofort servieren.