Rezept

Brokkoli-Soufflé

Ein Rezept von Brokkoli-Soufflé, am 28.05.2025

Zutaten

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