

## Rezept

# Käse-Soufflé

Ein Rezept von Käse-Soufflé, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>4 EL</b> weiche Butter + Butter für die Form	<b>40 g</b> Mehl + Mehl zum Bestreuen
<b>200 g</b> Roquefort (Blauschimmelkäse)	<b>5</b> Eier (M)
<b>250 ml</b> Milch	Salz
Pfeffer	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal, 35 g F, 21 g EW, 13 g KH

## Zubereitung

1. Vier ofenfeste Förmchen sorgfältig mit Butter ausstreichen und etwas Mehl bestreuen, dann kühl stellen. Den Roquefort mit einer Gabel zerkrümeln.
2. Die Eier trennen. Für dieses Gericht werden 3 Eigelbe benötigt. Die beiden restlichen Eigelbe zugedeckt kühl stellen und bald für ein anderes Gericht verwenden (z. B. für den Lauch-Pie, siehe Rezept-Tipp).
3. 4 EL Butter erhitzen, 40 g Mehl dazugeben und bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 2 Min. anschwitzen. Nach und nach die Milch dazugießen, dabei ständig mit dem Schneebesen umrühren, um Klümpchen zu vermeiden.
4. Die Béchamel 1-2 Min. unter Rühren köcheln lassen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und vom Herd ziehen. Dann sofort die 3 Eigelbe nacheinander unterrühren, den Roquefort untermischen und alles abkühlen lassen.
5. Den Backofen auf 210° vorheizen. (Umluft ist hier nicht geeignet!) Die 5 Eiweiße mit 1 Prise Salz zu festem Schnee schlagen. Ein Viertel davon mit einem Schneebesen unter die Käse-Béchamel mischen. Den übrigen Eischnee mit einem Spatel vorsichtig unterheben.
6. Den Teig in die Förmchen füllen, bis maximal 1 cm unter den Rand. Die Ofentemperatur auf 180° herunterschalten. Die Käse-Soufflés im heißen Ofen (unten) 15-20 Min. backen. Zwischendurch keinesfalls die Ofentür öffnen! Die Käse-Soufflés sofort servieren.