

Rezept

Käsesoufflé auf Gemüse

Ein Rezept von Käsesoufflé auf Gemüse, am 28.06.2026

Zutaten

400 g Rote Bete (vorgegart und vakuumiert)	1 kleine Bio-Orange
3 Stängel Petersilie	20 g Sonnenblumenkerne
Salz	Pfeffer
2 Eier	70 g Parmesan
150 g Skyr	40 g Amarant-Pops
frisch geriebene Muskatnuss	Öl für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Auflaufform (20 × 25 cm; 2 Portionen) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 610 kcal, 28 g F, 38 g EW, 48 g KH

Zubereitung

1. Rote Beten in Würfel schneiden. Orange waschen und abtrocknen. Die Schale abreiben. Die Frucht bis aufs Fruchtfleisch schälen. Das Fruchtfleisch in kleine Stückchen schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Eine Auflaufform fetten. Rote Beten, Orangenstückchen und -schale, Petersilie und Sonnenblumenkerne einschichten. Salzen und pfeffern.
2. Backofen auf 200° vorheizen. Eier trennen. Parmesan reiben. Eigelbe mit Skyr, Parmesan, Amarant, Salz, Pfeffer und Muskat cremig rühren. Eiweiße steif schlagen und unterziehen. Auf dem Gemüse verteilen und im Ofen (Mitte) 20 Min. backen.