

Rezept

Lauch-Kartoffel-Soufflé

Ein Rezept von Lauch-Kartoffel-Soufflé, am 18.01.2025

Zutaten

250 g Lauch	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 EL Rapsöl
300 g mehlig kochende Kartoffeln	1 großer Apfel
1 Ei	Jodsalz
Pfeffer	Muskatnuss
1/2 Bund Schnittlauch	50 ml Gemüsebrühe
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

1. Den Lauch putzen, längs aufschneiden, sorgfältig waschen und in feine Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken.
2. Das Öl erhitzen. Die Lauchringe, die Zwiebel- und die Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Abkühlen lassen. Den Backofen vorheizen.
3. 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.
5. Den Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden. Mit Brühe und Frischkäse mit dem Zauberstab aufschäumen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und zu den Soufflés servieren.