

Rezept

Luftiges Käsesoufflé

Ein Rezept von Luftiges Käsesoufflé, am 28.06.2026

Zutaten

| | |
|------------------------------|-----------------------------|
| 50 g Butter | 50 g Mehl |
| 250 ml Milch | Salz |
| Pfeffer | frisch geriebene Muskatnuss |
| 150 g Greyerzer Käse | 5 Eier |
| Butter und Mehl für die Form | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal

Zubereitung

1. Die Butter in einem Topf schmelzen lassen. Das Mehl darüberstreuen und bei schwacher Hitze ca. 2 Min. anschwitzen. Milch nach und nach zugießen und mit dem Schneebesen gut unterrühren. Einmal aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Sauce bei schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren, damit sie nicht anhängt.
2. Inzwischen den Käse fein reiben. Eier trennen, die Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen. Die Sauce vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen. Die Eigelbe einzeln mit dem Schneebesen gut unterrühren. Den Käse einrühren.
3. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Form mit Butter fetten und mit Mehl bestäuben. Den Eischnee behutsam unter die lauwarne Käsemasse heben und diese in die Form füllen. Das Soufflé sofort in den heißen Backofen stellen (unten, Umluft nicht empfehlenswert) und ca. 20 Min. backen. Die Temperatur auf 200° erhöhen und ca. 20 Min. weiterbacken. Die Ofentür während des Backvorgangs nicht öffnen, sonst fällt das Soufflé zusammen! Das fertige Soufflé sofort servieren, da es sehr schnell zusammensacken kann.