

Käse-Soufflés

Zutaten für 6 Förmchen

- 40g Butter
- 30g Mehl
- 200ml Milch
- Salz, Pfeffer
- Muskatnuss
- 100g geriebener Käse
- 4 Eier

Zubereitung

Ofen auf 200° vorheizen. Den Boden von 6 Förmchen mit Butter einfetten.

Die Eier trennen. Eiklar in den Kühlschrank stellen. Käse reiben.

Bechamelsauce kochen: In einem Topf die Butter schmelzen, Mehl hinzugeben und unter Rühren anschwitzen. Dann mit einem Schneebesen die Milch einrühren. Hitze reduzieren und ein paar Minuten leicht kochen lassen bis die Sauce andickt. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Topf vom Herd stellen und abkühlen lassen.

Eiklar mit einer Prise Salz schlagen, bis sie cremig sind.

Käse und Eigelbe unter die Bechamelsauce rühren. Dann locker den Eischnee unterziehen. Die Masse in die Förmchen füllen (ca. 3/4 voll).

Bei 200° ca. 20 Minuten backen.