



Schweizer Radio
und Fernsehen

Sbrinz-Soufflé

Zutaten (für 4 bis 6 Personen)

Weiche Butter und Mehl für die Förmchen

Béchamelsauce:

25 g Butter

30 g Mehl

1,5 dl Milch

1,5 dl Rahm

Pfeffer, Muskatnuss

Salz (falls nötig)

Soufflémasse:

140 g rezenten Sbrinz, gerieben

4 Eigelb

1 Messerspitze Backpulver

4 Eiweiss

Zubereitung

Béchamelsauce:

In einer Pfanne die Butter schmelzen, das Mehl dazugeben, mit der geschmolzenen Butter vermischen und kurz dünsten. Milch und Rahm dazugiessen und unter ständigem Rühren aufkochen. Zwei Minuten auf kleinem Feuer köcheln lassen. Den Sbrinz untermischen, mit Pfeffer und Muskatnuss und falls nötig mit Salz würzen (der Käse ist schon salzig).

Soufflémasse:

Die Masse etwas auskühlen lassen. Dann die Eigelb untermischen. Eine Messerspitze und eine Prise Salz zu den Eiweiss (sie sollten kalt gestellt sein!) geben und diese zu Schnee schlagen. Das Eiweiss sollte steif, aber noch geschmeidig sein. Ein Viertel des Eiweisschnees mit dem Schwingbesen in die Soufflémasse einarbeiten. Den Rest sorgfältig mit dem Gummischaber untermischen, bis eine homogene Masse entstanden ist.

Eine grosse oder mehrere kleine Souffléformen mit weicher Butter ausstreichen und mit Mehl bestäuben. Die Soufflémasse zu zwei Dritteln in die Formen füllen. Im unteren Teil des auf 200 °C vorgeheizten Backofens (Ober- und Unterhitze) backen. In kleinen Förmchen dauert das 18 bis 20 Minuten. In grösseren Formen dauert es 30 bis 35 Minuten, wobei es sich empfiehlt, die Backofentemperatur auf 180 °C zu senken. Wichtig: Die Backofentür während des Backens nicht öffnen! Sofort servieren.