



Soufflé au fromage

Pour 4 personnes

4 gros œufs
150 g d'emmental ou gruyère râpé
60 g de beurre
60 g de farine
40 cl de lait
poivre, noix de muscade

Préparation :

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6)
Beurrer les moules et tenir au froid
Chauffer le beurre dans une casserole, ajouter la farine et remuer rapidement pendant 1 min.
Ajouter le lait tiédi, remuer au fouet pendant quelques minutes à feu doux.
Retirer la casserole du feu
Séparer les blancs et les battre fermement (avec une pincée de sel).
Dans la casserole refroidie, ajouter les jaunes d'œufs un à un, puis le fromage râpé.
Mettre une pincée de muscade, poivrer.
Saler peu car le fromage contient déjà du sel.
Incorporer les blancs d'œufs battus en mélangeant délicatement.
Verser dans le moule, au maximum jusqu'à 2 cm bord.
Enfourner pendant 35 minutes en évitant d'ouvrir le four en cours de cuisson : les soufflés doivent être bien dorés et bien gonflés.
Servir dès la sortie du four.



Käsesoufflé

Für 4 Personen

4 große Eier
150 g geriebenen Emmentaler oder Gruyère
60 g Butter
60 g Mehl
400 ml Milch
Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung:

Backofen auf 180°C vorheizen
Feuerfeste Förmchen einfetten und kalt stellen*
Butter in einem Topf erhitzen, das Mehl zugeben und eine Min. schnell rühren. Lauwarme Milch zugeben und mit einem Schneebesen kräftig bei kleiner Flamme weiter rühren.
Topf vom Feuer nehmen
Eier trennen und die Eiweiße mit einer Prise Salz zu festem Schnee schlagen.
In dem abgekühlten Topf nach und nach die Eigelbe zugeben, zum Schluss den geriebenen Käse.
Mit Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen.
Vorsichtig salzen, denn der Käse ist ja bereits salzhaltig.
Vorsichtig den Eischnee unter die Masse ziehen
Dann in die Formen gießen bis höchstens 2 cm unter den Rand.
In den Ofen schieben und 35 Minuten backen ohne zwischenzeitlich den Ofen zu öffnen: die Soufflés sollten schön braun werden und gut aufgehen.
Sofort servieren (das Soufflé fällt nach wenigen Minuten zusammen!)

***TIPP:** diesen Vorgang kann man 2 x durchführen, damit das Soufflé gut aufgeht: die Förmchen nach dem Kühlen einfach noch einmal buttern und wieder kalt stellen,



Das Wörterbuch

Übersetzen Sie französische Rezepte mit Hilfe dieses Wörterbuches!

ISBN 978-3-8370-5285-5 18,00 € (D)

Das Kochbuch

Kochen Sie Ihr französisches Lieblingsgericht mit diesem Kochbuch!

ISBN 978-3-8391-8856-9 9,90 € (D)

