




# Frühlingssoufflé

 Zeit gesamt  
1h 10min

 Zubereitungszeit  
50min

 Schwierigkeit  
Mittel



## Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	2 St.
Kohlrabi	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Olivenöl	3 EL
Erbsen, tiefgefroren	100 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Eier	3 St.
Butter	1 EL
Ziegenfrischkäse	75 g
Schlagsahne	1 EL
Paniermehl	40 g
Parmesan, gerieben	40 g
Rucola	50 g
Essig	1 EL

## Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlere Pfanne, feine Reibe

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Karotten waschen, schälen, Enden entfernen und klein würfeln. Kohlrabi schälen und ebenfalls klein würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln.
2. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln darin ca. 1–2 Min. glasig dünsten. Vorbereitetes Gemüse und Erbsen zugeben, für ca. 2–3 Min. mitdünsten, mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend leicht abkühlen lassen.
3. Eier trennen. In einer Schüssel Eigelb mit weicher Butter mithilfe eines Handrührers mit Schneebesen cremig rühren. Ziegenfrischkäse, Sahne, Paniermehl und Parmesan unterrühren. In einer weiteren Schüssel Eiweiß mit dem Handrührgerät steif schlagen. Vorsichtig die Eigelb-Mischung und das Gemüse unterheben.
4. Masse in 4–6 kleine gefettete Portionsförmchen (à ca. 125–180 ml) füllen und im vorgeheizten Backofen bei ca. 40 Min. goldbraun backen.
5. Inzwischen Rucola waschen, trocken schleudern, zerpfeifen und auf Tellern verteilen. In einer Schüssel Weißweinessig und übriges Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Rucola vor dem Servieren damit beträufeln, heiße Soufflés daraufstürzen.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 355 kcal

---

Kohlenhydrate 26 g

---

Eiweiß 17 g

---

Ballaststoffe 6 g

---

Fette 21 g

---