Käse-Schinken-Soufflé

Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Emmentaler am Stück	200 g
Parmesan	50 g
Butter	1 EL
Weizenmehl, Type 405	50 g
Senf	2 TL
Milch	250 ml
Pfeffer, schwarz	
Salz	
Schwarzwälder Schinken	75 g
Eier	4 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, kleine Auflaufform

1. Emmentaler und Parmesan entrinden und fein reiben. In einem Topf Butter auf mittlerer Stufe erhitzen. Mehl darüberstäuben und unter Rühren kurz anschwitzen. Senf unterrühren und mit Milch ablöschen, dabei gut rühren und einmal aufkochen lassen. Beide Käsesorten zufügen und darin bei schwacher Hitze schmelzen. Vom Herd nehmen, mit Pfeffer und wenig Salz würzen, leicht abkühlen lassen.

2. Ofen auf 175 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Schinken klein schneiden. Eier trennen. Eigelb mit Schinken unter die Käsecreme rühren. In einer Schüssel Eiweiß mit einem Handrührgerät steif schlagen und unter den Teig unterheben. Masse in eine gefettete Auflaufform geben und im Ofen ca. 45 Min. backen, dabei in den ersten 30 Minuten die Ofentür nicht öffnen, damit das Soufflé nicht zusammenfällt.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt ein Bunter Paprikasalat.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	453 kcal
Kohlenhydrate	14 g
Eiweiß	33 g
Ballaststoffe	0 g
Fette	29 g