



# 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 gemahlen |        |
| 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     |