Nah&Frisch



Kotányi Professional

Paprika-Soufflé

Hauptspeise Vegetarisch

Zubereitung

Backofen auf 180°C vorheizen und eine Schüssel mit heißem Wasser hinein stellen. Eier trennen, Eigelb mit Mehl, 1 Prise Salz, schwarzem Pfeffer, Knoblauch, Oregano und Basilikum abschmecken und mit Paprika, Topfen, Milch und Semmelbrösel homogen abrühren. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen, in die Masse unterheben, und dann in die gefetteten und gebröselten Muffinformen füllen. Ab ins Backrohr, die Temperatur sofort auf 220°C erhöhen, Soufflés 18 min backen.
Tipp: Das Soufflé schmeckt kalt und warm sehr gut. Wer gerne variieren möchte, kann statt Paprika auch Lauch, Pilze, Kapern, Spinat, Mais, Zwiebel verwenden. Oder sich mit Speck, Lachs, Salami oder Schinken verwöhnen. Zum Drüberstreuen: frischer Schnittlauch oder Paprika.

Zutaten

- 3 Eier
- 150 g roter Paprika
- 2 EL glattes Mehl
- 250 g Topfen (20 %)
- 100 ml Milch
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 TL Kotányi Oregano
- 1 TL Kotányi Basilikum
- Kotányi gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Kotányi Knoblauch granuliert
- Salz