Nah&Frisch



Nah&Frisch Professional

Kürbis-Soufflé

Hauptspeise Eier Gemüse Herbst Österreichisch Vegetarisch

Zubereitung **Schwierigkeit:** ●●●○○

Den Kürbis waschen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden, den Lauch ebenfalls fein schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Kürbisstücke dazugeben, kurz anbraten und dann in gesalzenem Wasser ca. 15 min. köcheln lassen.
Das Kochwasser abgießen und die Kürbisstücke kurz abkühlen lassen. Dann durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Schalotte und den Lauch in einem kleinen Topf kurz anschwitzen. Die Eiweiße mit einem Spritzer Zitronensaft steif schlagen. Kürbismus, Parmesan, Eigelbe, Sauerrahm, Schalotte und Lauch in eine Schüssel geben und gut miteinander vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Das geschlagene Eiweiß zum Schluss vorsichtig unterheben.
Die Mulden einer Muffinform mit Butter einfetten und die Masse einfüllen. Bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 30 min. backen.
Man kann die Kürbis-Soufflés als Hauptspeise mit Salat oder als Beilage essen.

Zutaten

- 500 g Hokkaido oder Butternutkürbis
- 50 g Parmesan, frisch gerieben
- 50 g Sauerrahm
- 3 Eier, getrennt
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 kleinen Lauch
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 3 EL Olivenöl
- Muskat
- Salz und Pfeffer
- Butter für die Förmchen