



Brokkolisoufflés

Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Schwierig



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|------------------|-------|
| Brokkoli | 300 g |
| Salz | |
| Schalotten | 2 St. |
| Butter | 2 EL |
| Crème fraîche | 100 g |
| Parmesan | 50 g |
| Pfeffer, schwarz | |
| Eier | 2 St. |
| Pinienkerne | 2 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, großer Topf, kleine Pfanne, Sieb, Pürierstab, Handrührgerät mit Schneebesens

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Brokkoli waschen und kleine Röschen abbrechen. Stiele schälen und würfeln. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen und Brokkoli darin ca. 10 Min. weich garen, dabei nach 3 Min. Garzeit 6 schöne Röschen herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Übrigen Brokkoli nach der Garzeit ebenfalls abtropfen und abkühlen lassen.
2. Schalotten halbieren, schälen und fein würfeln. In einer Pfanne Butter auf hoher Stufe erhitzen und Schalotte darin ca. 2 Min. glasig anbraten.
3. In einem hohen Gefäß Brokkoli mit Crème fraîche pürieren. Schalotte und Parmesan bis auf 2 EL zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eier trennen und Eigelb unterrühren. Eiweiß in einer Schüssel mit einem Handrührer steif schlagen und vorsichtig unter die Masse heben.
4. Masse auf 6 gefettete ofenfeste Förmchen (à ca. 150 ml) verteilen und je 1 Brokkoliröschen hineinsetzen, mit übrigem Parmesan bestreuen. Im Ofen ca. 30 Min. goldgelb backen.
5. Inzwischen Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Brokkolisoufflés kurz abkühlen lassen und mit Pinienkernen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu schmeckt [Bagels Grundrezept](#).

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 251 kcal |
| Kohlenhydrate | 10 g |
| Eiweiß | 12 g |
| Ballaststoffe | 3 g |
| Fette | 19 g |