



# Luftiges Käse-Soufflé

Zeit gesamt  
🕒 35min

Zubereitungszeit  
🕒 15min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Schwierig



## Zutaten

für 4 Portionen

Butter	75 g
Weizenmehl, Type 405	75 g
Milch	600 ml
Salz	
Paprika, edelsüß	
Muskatnuss, gemahlen	
Eier	6 St.
Appenzeller	150 g
Emmentaler am Stück	100 g
Gouda, jung am Stück	50 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf

1. Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. In einem Topf Butter auf hoher Stufe schmelzen und Mehl einrühren. Ca. 3 Min. unter ständigem Rühren hell anschwitzen. Milch zugießen und mit einem Schneebesen glatt rühren. Mit Salz, Paprika und Muskatnuss abschmecken.
2. Topf vom Herd nehmen. Eier trennen, Eiweiß dabei aufbewahren. Käse grob reiben. Eigelbe nach und nach in den Topf einrühren. Anschließend den Käse untermengen. Der Käse sollte noch nicht schmelzen.
3. In einer Schüssel Eiweiß mit Salz mithilfe eines Handrührgeräts mit Schneebesen zu cremigen Schnee aufschlagen und vorsichtig unter die Käsemasse heben.
4. Soufflé-Förmchen fetten und mit Soufflémasse zur Hälfte füllen. Den inneren Rand abwischen. Im Ofen ca. 20 Min. goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt frischer [Feigensalat mit Parmaschinken](#).

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	692 kcal
Kohlenhydrate	23 g
Eiweiß	36 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	50 g