

Kalt serviertes Eiersoufflé mit Kräutern

Luftiges Eiersoufflé, goldgelb gebacken und kalt serviert — ein eleganter Snack oder eine leichte Vorspeise, verfeinert mit frischen Kräutern.

⏱ Zeitaufwand

- Zubereitung: ca. 25 Min
- Vorbereitung: ca. 10 Min
- **Portionen: 2**

🖼 Bilder

Kalt serviertes Eiersoufflé mit Kräutern

🔧 Utensilien

Gegenstand	Anmerkung
Rührschüssel(n)	Eigelbmasse und Eiweiß getrennt
Schneebesen / Mixer	Eiweiß steif schlagen
Auflaufförmchen (klein)	Mit Butter einfetten
Ofen	180 °C, ca. 20 Min.

🥘 Zutaten

Zutat	Menge
Eier	4 Stück
Friskkäse	50 g
Senf	1 TL
Friskhe Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie)	nach Belieben
Salz und Pfeffer	nach Geschmack
Butter (für die Förmchen)	nach Bedarf

Schritt-für-Schritt

1. Eier trennen. Eigelb mit Friskkäse, Senf, Kräutern, Salz und Pfeffer verrühren.
2. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die Eigelbmasse heben.
3. Förmchen mit Butter einfetten und die Masse einfüllen.
4. Im Ofen bei 180 °C ca. 20 Minuten backen, bis die Oberfläche goldgelb ist.
5. Abkühlen lassen und kalt als Snack oder Vorspeise servieren.

Tipps & Variationen

- Eiweiß vorsichtig unterheben, damit das Soufflé luftig bleibt.
- Für mehr Tiefe: geriebenen Parmesan oder etwas Muskatnuss in die Masse geben.
- Die Förmchen nur bis 3/4 füllen, da das Soufflé beim Backen aufgeht.

Quelle

OCR-extrahiert aus Screenshot vom Kochbuch „Ketogene Ernährung“ (Seite 38).