

Da geht was Feines auf  
Ruhe bitte! Im Ofen steigt ein Soufflé  
zur Höchstform auf. Nach dem Backen schnell  
servieren und mmhh – Genuss in Vollendung.

# Erbsli-Käse-Soufflé

Rezept Nr. 6 zum Sammeln [www.coopzeitung.ch/rezept](http://www.coopzeitung.ch/rezept)



## Erbsli-Käse-Soufflé

### Zutaten

#### Für 4 Personen

pro Person

ca. 1528 kJ/366 kcal

75 g Speckwürfeli\*  
1 Zwiebel, fein gehackt  
1 EL Butter  
40 g Weissmehl  
2½ dl Milch  
150 g tiefgekühlte Erbsli,  
aufgetaut  
2 EL Majoran\*  
½ TL Salz\*  
Pfeffer aus der Mühle  
100 g Tilsiter, grob gerieben  
4 frische Eigelbe

4 frische Eiweisse

1 Prise Salz\*

#### Vor- und Zubereitungszeit

ca. 30 Minuten

Backen: ca. 50 Min.

Für eine Souffléform

von ca. 2 Litern,

Boden gefettet

#### Zubereitung

**Vorbereiten:** Backblech in  
der untersten Rille des  
Ofens einschieben. Ofen auf  
180 Grad vorheizen.

**SOUFFLÉ:** Speck und  
Zwiebel in einer weiten  
Pfanne ohne Fett ca. 2 Min.  
anbraten, herausnehmen,  
beiseitestellen. Butter  
in derselben Pfanne warm  
werden lassen. Mehl unter  
Rühren mit dem  
Schwingsbesen bei mittlerer  
Hitze dünsten. Das Mehl darf  
keine Farbe annehmen. Milch  
mit den Erbsli pürieren, auf  
einmal zum Mehl giessen.  
Unter Rühren ca. 5 Min.  
köcheln. Pfanne von der  
Platte nehmen, Masse leicht  
abkühlen, Majoran  
daruntermischen, würzen.

Käse, Eigelbe und  
beiseitegestellte Speck-

Zwiebeln daruntermischen.  
Eiweisse mit dem Salz halb-  
steif schlagen.

Ca. ⅓ mit dem Schwingsbesen  
unter die Masse rühren,  
erst dann den Rest mit dem  
Gummischaber sorgfältig  
darunterziehen. Masse  
in die vorbereitete Form  
füllen, Form auf das heisse  
Blech stellen, sofort backen.

Backen: ca. 50 Min. im  
vorgeheizten Ofen. Damit das  
Soufflé nicht zusammenfällt,  
Ofen nie öffnen!

Diese Zutaten sind  
nicht als Naturaplan-Produkte  
erhältlich.



Medienbeobachtung AG

Coop-Zeitung Gesamtausgabe

03.02.2009

Auflage/ Seite

Ausgaben

1779651 / 26

52 / J.

Seite 2 / 2

8537

6941565

Dieser Artikel erschien in folgenden Regionalausgaben:

<i>Titel</i>	<i>Auflage</i>
Coop-Zeitung Bern-Biel	303'473
Coop-Zeitung Oberwallis	19'417
Coop-Zeitung Aargau	134'351
Coop-Zeitung Basel/Fricktal	199'474
Coop-Zeitung Mittelland	118'567
Coop-Zeitung Graubünden	54'142
Coop-Zeitung St. Gallen/AP/FL	163'798
Coop-Zeitung Ostschweiz/Ticino WI	158'783
Coop-Zeitung Zentralschweiz	190'509
Coop-Zeitung Zürich	346'509