

CORNELIA SCHINHARL

# AUFLÄUFE

Liebliche aus dem Ofen

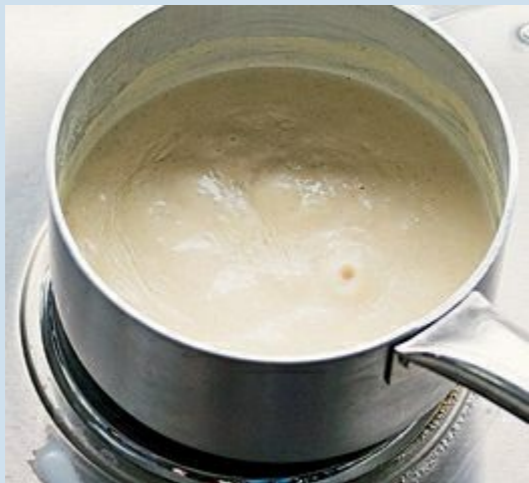
KÜCHENRATGEBER



**G|U**



Mit **kostenloser App** zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



5 Die Sauce offen bei mittlerer Hitze in 5 - 10 Min. dickflüssig einkochen. Dabei verliert sich auch der Mehlgeschmack.



6 Die Sahne unterrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und für die weitere Verwendung lauwarm abkühlen lassen.

# KÄSESOUFFLÉ

150 g würziger Hartkäse (z.B. Appenzeller oder reifer Allgäuer Bergkäse)

5 Eier

1 Grundrezept Béchamel

Salz

2 - 3 Tropfen Zitronensaft

Butter für die Form

Für 4 Personen

30 Min. Zubereitung

40 Min. Backen

Pro Portion ca. 485 kcal, 23 g EW,  
39 g F, 10 g KH



**1** Eine hohe runde Soufflé- oder Auflaufform am Boden und im unteren Drittel fetten. Den Backofen auf 200° vorheizen.



2 Den Käse fein reiben. Die Eier vorsichtig trennen. Es darf kein Eigelb ins Eiweiß kommen, sonst wird der Eischnee nicht fest.