

CORNELIA SCHINHARL

# AUFLÄUFE

Liebliche aus dem Ofen

KÜCHENRATGEBER



**GU**



Mit kostenloser App zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



**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.



3 Die Eigelbe nach und nach unter die Béchamelsauce rühren, den Käse ebenfalls untermischen.