

Rezepte für den Osteoporosetag 2025 von Franz Dallinger, BEd

KÄSESOUFFLE 1/3

Zutaten für 4 Personen

Sauce béchamel:

250 ml Milch

20 g Butter

30 g Mehl

Salz-Pfeffer und Muskatnuss

2 Eier

125 g Gruyère oder Comté

Die Auflaufform sollte höher als breit sein. So geht das Soufflé mehr nach oben.

Backformen aus Porzellan oder Ton sind dafür sehr gut geeignet. Das Innere der Backform mit Butter bestreichen und mit Mehl ausstauben, so dass der Teig gut kleben bleiben kann (und nicht zu schnell zusammenfällt)

Die Form nur bis 2/3 füllen (sonst läuft der Teig beim Backen über)

Der Backofen:

Den Backofen immer vorheizen!

Den Backofen nie während der Backzeit aufmachen!

Rezepte für den Osteoporosetag 2025 von Franz Dallinger, BEd

KÄSESOUFFLE 2/3

Die Bechamel:

Es ist sehr wichtig, dass Ihre Bechamel keinen Klumpen (Stückchen) enthält. Dafür braucht man Geduld, wenn man die

Zubereitung:

Sauce mit der Butter und dem Mehl anfängt.

Die Béchamel sollte nicht zu flüssig (wie eine Sauce) sein, aber auch nicht fest wie ein Püree sein.

Als Erstes eine Bechamel Sauce vorbereiten und dafür die Butter schmelzen lassen und mit dem Mehl zu einer Roux (Einbrenn) rühren.

Dann die Milch hineinrühren, bis die Sauce dickflüssig wird.

Kleiner Trick, um keine Klümpchen zu haben: Die Kasserole hin und wieder vom Herd wegnehmen, um die Milch hineinzugeben. Und ununterbrochen rühren...

Wenn die Sauce schön cremig ist, mit Salz-Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Vom Herd wegstellen und die Eigelb in die Sauce eingeben....

Rezepte für den Osteoporosetag 2025 von Franz Dallinger, BEd

KÄSESOUFFLE 3/3

Das Eiweiß:

Das Eiweiß sollte Zimmertemperatur haben, so sind sie stabiler.

Das Eiweiß muss schön steif geschlagen werden.

Das Eischnee sollte ganz am Ende (vor dem Backen) in den Teig eingegeben werden.

Das Eiweiß vorsichtig mit einem Teigschaber unterheben und nicht mit einem Schneebesen einarbeiten

... und dann den geriebenen Gruyère.

Die Mischung Sauce-Käse in eine Schale geben und die Eiweiße vorsichtig unterrühren.

Endlich die Creme in kleinen Formen (vorher mit Butter bepinselt) gießen und anschließend bei 180°C für 15-20 Minuten backen.

Wenn sie eine große Backform benutzten bei 180°C für 30 Minuten backen.

