

# Kräuter-Käse-Soufflé

swissmilk

## Zutaten

2 Portionen

2 Souffléförmchen von je 4 dl Inhalt

Butter für die Förmchenböden

250 g Quark

3 Eigelb

¼ TL Salz

Pfeffer aus der Mühle

Muskatnuss

4 EL gehackte Kräuter, z.B. Thymian, Petersilie und Schnittlauch

4 EL feiner Maisgriess

125 g Gruyère AOP, gerieben

3 Eiweiss, mit 1 Prise Salz steif geschlagen



## Zubereitung

Zubereiten: 15min

Auf dem Tisch in: 15min

1. Förmchenböden bebuttern.
2. Alle Zutaten bis und mit Gruyère verrühren, Eischnee in 2 Portionen sorgfältig darunterziehen. Masse in die Förmchen verteilen. In der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens 30–35 Minuten backen. Den Backofen während dem Backen nicht öffnen. Sofort servieren.

Dazu passt ein gemischter Salat oder gedämpftes Gemüse.

---

Energie: 2734kJ / 653kcal, Fett: 45g, Kohlenhydrate: 21g, Eiweiss: 41g