

Ricotta-Soufflé mit Fenchelgemüse







Bis 15 Min.

Normal

Vegetarisch



Zubereitung

- 1. Eier trennen und den GOLDSTEIG Ricotta mit dem Eigelb verrühren, Semmelbrösel zugeben und mit den Gewürzen, Knoblauch, Sesamöl und Zitronenabrieb abschmecken.
- 2. Eiweiß steif schlagen und unter die Masse heben und in ausgebutterte Förmchen geben.
- 3. Bei 200 °C 8-10 Min. backen.

Fenchelgemüse

- 1. Fenchel und Tomaten entstrunken und klein schneiden.
- 2. In Öl anbraten und mit Whisky flambieren.
- 3. Mit Gemüsebrühe ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP: Mit frittiertem Rucola servieren.

Zutaten





Für 4 Personen:

Ricotta-Soufflé:

- 2 Becher GOLDSTEIG Ricotta
- 4 Eigelb
- 50 g geröstete Semmelbrösel
- Prise Curcuma
- Salz
- Pfeffer
- Knoblauch
- geröstetes Sesamöl
- Zitronenabrieb (Bio-Zitrone)
- 4 Eiweiß
- GOLDSTEIG Butter

Fenchelgemüse:

- 2 Fenchelknollen
- 2 Tomaten
- 30 ml Öl
- 4 cl Whisky
- 40 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer



