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

