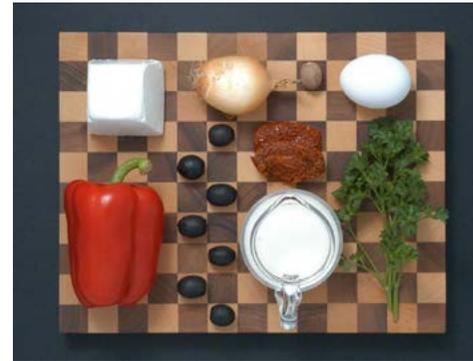


## Mediterranes Frischkäsesoufflée

- 1 Peperoni waschen, Deckel abschneiden, entkernen, in Gratinform geben und ca. 15 Minuten dampfgaren (auch in der Pfanne mit wenig Wasser möglich), leicht auskühlen lassen.
- 2 Butter in separater Pfanne auf tiefer Stufe schmelzen.
- 3 Mehl zugeben, unter Rühren 2 Minuten dünsten.
- 4 Mit kalter Milch ablöschen, gut rühren, ca. 5 Minuten unter ständigem Rühren köcheln, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 Die Sauce etwas auskühlen lassen.
- 6 Zwiebel rüsten, kleinschneiden, mit wenig Öl in Bratpfanne dämpfen.
- 7 Petersilie, Oliven, getrocknete Tomaten kleinschneiden, zu Zwiebel geben und kurz mitdämpfen, auskühlen lassen.
- 8 Frische Eigelbe, Ziegenfrischkäse und Kräuter-Zwiebelmasse zur ausgekühlten Masse geben, mischen.
- 9 Eiweisse mit einer Prise Salz steif schlagen.
- 10 Eischnee sorgfältig unter die Käsemasse heben.
- 11 Sofort in gedämpfte Peperonis füllen und 15-18 Minuten backen bei 180°C in der unteren Ofenhälfte.
- 12 Sofort servieren!



### Zutaten für 4 Personen

- 30 g Butter
- 4 EL Mehl
- 4 dl kalte Milch
- ½ KL Salz, Pfeffer
- 4 frische Eigelbe
- 150g Ziegenfrischkäse (z.B. Chavroux)
- 4 Eiweisse
- 10 schwarze Oliven
- 5 getrocknete Tomaten, in Öl
- 1 Zwiebel
- ½ Bund Petersilie glatt
- 4 grosse Peperoni



### Bindung und Lockerung von Soufflés

Die Bindung der Flüssigkeit erfolgt durch die Proteine im Eiweiss und Eigelb sowie durch die Stärke im Mehl.

Wegen der eingeschlagene Luft, die sich infolge der Erwärmung im Ofen stark ausdehnt und den entstehenden Wasserdampf nimmt das Soufflé an Volumen zu und wird physikalisch gelockert.

Die Stabilität wird beeinträchtigt durch zu hohe Temperaturen im Ofen und durch die Abkühlung. Das Soufflé fällt relativ rasch zusammen nach Entnahme aus dem Ofen.