



Sigrids Kräuterzauber

Sauerampfer Soufflé: Für 4 Personen

<i>150 g</i>	<i>Weißbrot (getrocknet)</i>
<i>1/8 L</i>	<i>Milch</i>
<i>50 g</i>	<i>Butter</i>
<i>4</i>	<i>Eier</i>
<i>1</i>	<i>Zwiebel</i>
<i>500 g</i>	<i>Sauerampfer</i>
<i>1/2 TL</i>	<i>Honig</i>
<i>Salz, Pfeffer aus der Mühle</i>	<i>Semmelbrösel zum Ausstreuen</i>



Das Weißbrot in Brösel reiben, 2 EL davon abnehmen und zur Seite stellen. Die Milch erhitzen und über die restlichen Brösel gießen. Beides zusammen so lange vermischen, bis eine dicke Masse entsteht.

Den frischen Sauerampfer gut waschen und grob schneiden.

In einem Topf die Butter zerlassen und die sehr klein gehackte Zwiebel darin andünsten. Danach den Sauerampfer hinzugeben und mit dünsten. Mit einem Pürierstab pürieren. Die Weißbrotmasse mit dem Zwiebel-Sauerampferpüree mischen.

Die Eier trennen. Das Eigelb verquirlen und unter die Sauerampfer-Weißbrotmasse geben und jetzt die 2 EL zurückbehaltenen Brösel ebenfalls untermischen.

Mit Salz, Pfeffer und dem Honig abschmecken. Das Eiweiß mit einer Prise Salz sehr fest schlagen und unter die Masse heben.

Eine Auflaufform 1 L Inhalt oder mehrere kleine Förmchen einfetten und mit Semmelbrösel ausstreuen und die Soufflé Masse einfüllen.

Dann in ein Wasserbad stellen und im vorgeheizten Backofen (Umluft 160 Grad) ca. 50 Minuten backen und sofort servieren.

Tipp:

Das Eiweiß muss sehr fest sein.

Die Soufflé Form nie ganz füllen - ein Soufflé geht stark auf.

Das Soufflé nie aus der Form nehmen - in der Form servieren, in der es auch gebacken wurde.