

Rezept

Hummer-Soufflé

Ein Rezept von Hummer-Soufflé, am 30.06.2024

Zutaten

1 EL Butter	1 EL Mehl
150 ml Milch	1 EL Hummeressenz (aus dem Glas)
1/2 TL Fischgewürz (z. B. Old Bay Seasoning)	Salz
Pfeffer	2 Eigelbe
200 g fertig gegartes Hummerfleisch	3 Eiweiße

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 140 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 170° vorheizen. Für die Béchamelsauce die Butter in einem Töpfchen zerlassen. Mehl einstäuben und mit einem Holzlöffel unterrühren. Milch angießen und weiterrühren, bis die Sauce eindickt. Mit Hummeressenz, Fischgewürz, Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Sauce etwas abkühlen lassen, dann die Eigelbe hinzugeben und mit einem Holzlöffel unterrühren. Hummerfleisch kleiner zupfen und unterrühren. Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen und unter die Sauce rühren.
3. Die Soufflémasse in vier Auflaufförmchen füllen und im heißen Backofen (Mitte, Umluft 150°) ca. 12 Min. backen. Durch das Ofenfenster schauen. Wenn die Soufflés nach oben gestiegen sind, können sie aus dem Ofen genommen werden.