



Frankfurter Kräutersoufflée

- **Schwierigkeitsgrad:**Mittel
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 25m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '25m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Traditionell – „hessisch“, als kleine Vorspeise oder auch als Beilage zum Hauptgang.

Fürchten sie sich nicht vor Soufflées!

Dieses ist „kinderleicht“ gemacht und richtig „schmackig“ mit Frischkäse und Magerquark.

Natürlich fehlen die traditionellen 7 verschiedenen Kräutern nicht, eben richtig „Frankfurterisch“.

Luftig, mit appetitlich goldbrauner Kruste und frischen, bunten Marktsalaten drum rum und den Gekonntgekocht Dips eine etwas ausgefallene schicke Vorspeise mit regionalem Touch.

Zutaten

- 1/2 Bündchen Frankfurter Kräuter, verlesen, gehackt
- 2 Eigelbe
- 2 Eiweiß, mit 1 Prise Salz steif geschlagen
- 125 g Magerquark
- 125 g Frischkäse (Gervais oder Philadelphia)
- 6 El Olivenöl
- 2 El Mehl
- Etwas flüssige Butter
- 3 El Semmelbrösel
- Salz, Pfeffer aus der Mühle und / oder etwas Tabasco

Zubereitungsart

Schritt1

4 Ofenfeste Gratin – Förmchen ausbuttern und mit den Semmelbröseln ausstreuen. Den Backofen auf 200 ° C ohne Umluft vorheizen, das tiefe Backblech mit heißem Wasser füllen.

Schritt2

Die Eigelbe mit dem Mehl, dem Magerquark und Frischkäse, sowie 1 El Olivenöl glatt verrühren.

Mit Salz, Pfeffer und etwas Tabasco würzen und die Kräuter unterheben. Das steif geschlagene Eiweiß in 2 Schritten unter heben. Den Frischkäse, Magerquark, Olivenöl und die Eigelbe glatt miteinander verrühren, das Mehl darüber sieben, die Kräuter unter heben, würzen. Das steif geschlagene Eiweiß in 2 Schritten mit dem Schneebesen unter heben.

Schritt3

Die Masse auf die Förmchen verteilen und auf der mittleren Schiene 20 - 25 min. backen. (Mit einem Holzspieß prüfen, hinein stechen, es darf kein feuchter Teig hängen bleiben)

Schritt4

Danach stürzen und mit klein gezupften, bunten Blattsalaten umlegen.

Schritt5

Einmal nicht mit Frankfurter Grüner Sauce, sondern mit Gekonntgekocht: Dip Meditranè, Provenzalischer Kräutern - Crème fraiche oder Tomaten - Basilikum - Salsa sofort zu Tisch geben.

Rezeptart: Dips, Hessisch, Kalte Vorspeisen, Vegetarisch, Vorspeisen, Warme Vorspeisen

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/frankfurter-krautersoufflee/>