



Vorspeise oder Hauptgang

Thon Soufflé

Rezept für 2 Personen

Zutaten:

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)

2 Scheiben Weissbrot
1 Tasse heisse Milch
1 Dose Thon (1a Qualität)
3 Eier (teilen in Eiweiss und Eigelb)
2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
Butter (um die Gratinform auszubuttern)

Zubereitung

Weissbrot	In kleine Würfel schneiden und in einen Suppenteller legen und die heisse Milch darübergiessen. Zugedeckt einige Minuten stehen lassen (bis das Brot ganz weich ist). Mit einer Gabel das aufgeweichte Brot zu einem Brei verrühren.
1 Dose Thon	Den Thon mitsamt dem Öl aus der Dose dazugeben und mit einer Gabel fein zerdrücken.
3 Eigelb, Salz, Pfeffer sowie Zitronensaft	Dazu geben und gut mischen.
Eischnee	Den Eischnee darunterziehen und das Ganze in eine gut gebutterte Gratinform legen und im ca. 180 Grad vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten überbacken.