



## Beilage

# Spinatsoufflé

Rezept für 4 Personen

**Zutaten:**

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

**Für die Bechamelsauce:**

60 gr Butter  
30 gr Mehl  
1/4 Liter Milch  
1 dl Rahm (Sahne)

**Übrige Zutaten:**

5 Stück Eier, getrennt in Eiweisse und Eigelb  
1/2 Bund Petersilie, glatte, die Blätter davon fein gehackt  
50 gr Parmesan, frisch gerieben  
500 gr Spinatblätter, waschen, verlesen und grosse Stiele entfernen (oder 500 gr Spinat, tiefgefroren)  
1 ganze Zwiebel, gross, geschält, sehr fein gehackt  
1 Zehe Knoblauch, geschält, fein gehackt (oder gepresst)  
1 TL Gemüsebouillongranulat (oder einen Bouillonwürfel in 1 dl Wasser aufgelöst)  
Salz und Pfeffer, aus der Mühle  
Muskat  
1 EL Butter (1) für das Andünsten der Zwiebel, des Knoblauchs sowie des Spinats  
Butter (2) für das Ausbuttern des Bodens der Gratinform

**Zubereitung:**

- Spinat** Den Spinat in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren. Herausnehmen und in Eiswasser abschrecken, damit der Garprozess sofort unterbrochen wird und die Blätter die grüne Farbe behalten.
- Kasserolle** In einer grossen Kasserolle, mit der Butter (1) die Zwiebel mitsamt Knoblauch glasig dünsten. Den abgetropften Spinat dazugeben und kurz mitdünsten. Mit dem Gemüsebouillongranulat würzen. Umrühren. Mit Aromat und etwas Salz sowie Pfeffer würzen. Vom Herd nehmen wenn das Wasser beinahe vollständig eingekocht ist.
- Bechamelsauce:** Die Butter in einer Kasserolle zerlassen und das Mehl – unter stetigem Rühren mit einem Schwingbesen – zwei Minuten anschwitzen (ohne dass es Farbe annimmt). Die Milch sukzessive dazugeben und stets umrühren. Die Sauce mindestens 10 Minuten auf kleinstem Feuer köcheln lassen, damit das Mehl quellen und die Sauce den Mehlgeschmack verliert.  
Butter, Mehl, Milch
- Rahm** Den Rahm hinzufügen und die Sauce mit Salz, Pfeffer aus der Mühle sowie Muskatnuss abschmecken. Vom Feuer nehmen und etwas erkalten lassen.
- Eigelbe** Die Eigelbe in die Bechamelsauce einrühren.
- Grosse Schüssel** In einer grossen Schüssel die gehackte Petersilie, die Spinatmasse und die Bechamelsauce mischen. Den geriebenen Käse ebenfalls in die Masse einarbeiten.
- Eiweisse** Die Eiweisse zu steifem Schnee schlagen. Den Schnee sorgfältig unter die Spinat-Bechamelmasse heben.
- Gratinform** In einer Gratinform den Boden (jedoch nicht die Wände) ausbuttern. Die Masse in die Gratinform giessen und im vorgeheizten Backofen während 40 Minuten – auf mittlerer Schiene – garen.

**Tipp:**

Während dem Backen die Backofentüre niemals öffnen. Sonst fällt das Soufflé zusammen. Nach dem Backen, das Soufflé sofort servieren. Soufflés ertragen keine Wartezeiten, sonst fallen sie in sich zusammen.