

POLENTA-SOUFFLÉ

Das Rezept ist für 4 Ofenförmchen à 1,5dl Zubereitungszeit: 30 Min

4 dl Gemüsebouillon
110g feiner Maisgriess für Polenta
2 Eier
¼ TL Salz
100g Ricotta
7- 8 frische Bärlauchblätter
Butter für die Förmchen
Salz und Pfeffer nach Bedarf

4dl Gemüsebouillon aufkochen. 100g Mais einrieseln und während 5 Min. zu einem Brei einköcheln. Die Eier trennen. Eigelb und Ricotta miteinander verrühren und unter die Polenta ziehen.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse abkühlen lassen.

Backofen auf 200° vorheizen. Förmchen ausbuttern und mit restlichem Maisgriess ausstreuen. Bärlauch in feine Streifen schneiden.

Das Eiweiss steif schlagen, zusammen mit dem Bärlauch unter die Polenta heben und in die Förmchen füllen.

Soufflés in der Ofenmitte ca. 15 Minuten backen.

Das Rezept und die Polenta sind von Egon Tschol vom Aspenhof.