

Hirse-Käse-Soufflé

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

120 g Hirse
360 ml Wasser

80 g Butter

50 g Topfen
80 g Parmesan, geriebener
3 ST Eier
2 EL Petersilie, grob gehackt
Salz, geriebene Muskatnuss,
gemahlener Kümmel

Butter für die Souffléformen

Herstellung:

1. Die Hirse zuerst dreimal heiß abspülen.
2. Wasser in einer Kasserolle aufstellen und zum Kochen bringen.
3. Hirse einrühren, aufkochen und bei schwacher Hitze, mit Deckel, ca. 25 Minuten quellen danach auskühlen lassen.
4. Alternativ zugedeckt im Rohr bei 150 °C ca. 25 Minuten dämpfen.
5. Die Butter schaumig rühren, Topfen und Dotter einrühren.
6. Die Gewürze beimengen und mit dem geriebenen Käse unter die Hirsemasse ziehen.
7. Eiklar mit etwas Salz sehr steif schlagen und ebenfalls darunterheben.
8. Die Masse in gut gebutterte Souffléformen füllen und im Wasserbad bei ca. 180 °C 30 Minuten garen.

