

Zucchini Rezepte

Zucchini Käsesouffle

Gattung: Kartoffel-, Gemüsegerichte

500 g Zucchini
4 Eier
-getrennt
100 g Geriebener Parmesan

1 Butter
-nussgrosses Stück
Thymian
-Salz

Für Die Weiße Sauce

30 g Butter
40 g Mehl
1/4 Liter Milch

Kräutersalz
-weißer Pfeffer

Die Zucchini waschen, Blüten- und Stielansätze entfernen und die Zucchini grob raspeln. Die Zucchini in eine Kasserolle geben und bei mittlerer Hitze solange leicht dünsten, bis alle Flüssigkeit verdunstet ist. Dann herausnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Für die Sauce die Butter in eine kleine Kasserolle geben und langsam erhitzen (nicht braun werden lassen). Das Mehl hineinstreuen und leicht anschwitzen. Danach die Milch zugießen und mit einem Schneebesen unterrühren. Unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Nach 3 bis 5 Minuten vom Herd nehmen, mit Kräutersalz und weißem Pfeffer würzen und etwas abkühlen lassen. Eine kleine Auflaufform mit einem Stückchen Butter in den vorgeheizten Backofen (200 Grad) geben.

Eigelb, geriebenen Parmesan und Thymian in die inzwischen etwas abgekühlte weiße Sauce geben, gut verrühren, anschließend die Zucchini hinzufügen und alle Zutaten gut vermischen. Eiweiß mit einer Prise Salz zu schnittfestem Schnee schlagen und vorsichtig unter die Zucchini Masse heben.

Die Auflaufform mit der zerlassenen Butter aus dem Backrohr nehmen, mit der Zucchini Masse füllen und das Souffle etwas 15 bis 20 Minuten im Backofen goldgelb backen. Sofort servieren.