

# Artischocken-Soufflée

*Hans Martin Sauer und Manuela Löffler, 20.3.2016*

- ◆ Für 2 Personen:
- ◆ Boden einer großen Artischocke
- ◆ 1 Ei
- ◆ 0,1 Ltr. Milch
- ◆ 1-2 EL Butter
- ◆ 50 g Hartkäse, gerieben (Gruyère)
- ◆ 1 EL Mehl
- ◆ Salz, Pfeffer, Muskat-Nuss

Eine delikate Vorspeise aus der bei uns viel zu wenig gewürdigten Distelpflanze:

Den weichgekochten Artischockenboden mit einem scharfen Messer von Stiel und Blättern trennen und in einer Schüssel zerdrücken. Das Ei in Eigelb und Eiklar trennen und das Eigelb sowie den geriebenen Käse unter das Artischockenmus rühren. Das Eiklar mit einer Prise Salz zu einem festen Eischnee aufschlagen.

In einem kleinen Topf die Butter zerlassen und mit dem Mehl und der Milch eine Bechamell-Soße herstellen. Mit Salz, gemahlenem Pfeffer und etwas zerriebener Muskatnuss würzen. Nach dem Abkühlen unter das Artischockenmus rühren und dann den Eischnee darunterheben.

Die Masse nun in zwei feuerfeste, gebutterte Förmchen aufteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C für 40 Minuten in der mit ½ Ltr siedendem Wasser gefüllten Fettpfanne backen, bis das Soufflée deutlich aufgegangen und die Oberfläche zu bräunen beginnt. Heiß servieren.



Das Artischockensoufflée läßt sich leicht aus der Backform lösen, wenn diese vorher innen gut gebuttert wird.