

# Kaesesoufflés mit pikantem Traubensalat



## Zutaten (für 6 Portionen)

### Für das Soufflé

- 75 g Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten der Förmchen
- 75 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Ausstreuen der Förmchen
- 50 g geriebener Parmesan
- 350 ml Milch
- 125 g geriebener Emmentaler
- 5 Eier
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- Salz und Cayennepfeffer

### Für den Salat

- 1 Radicchiosalat
- 2 Stangen Staudensellerie
- 80 g Pekannusskerne
- 500 g grüne und rote kernlose Trauben
- 4 EL Walnussöl
- 2 EL Himbeeressig
- 3-4 EL Traubensaft
- Salz und Pfeffer

### Außerdem

- 6 Auflaufförmchen (7,5 cm Durchmesser) mit hohem Rand

## Nährwerte

Pro 100 Gramm

169 kcal  
6 g Eiweiß  
12 g Fett  
9 g Kohlenhydrate

**Zeitaufwand: 1 Stunde**

## Zubereitung

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Förmchen mit Butter einfetten. Etwas Mehl mit Parmesan mischen und die Förmchen mit der Mischung ausstreuen.
2. Für das Soufflé Butter in einem Topf schmelzen. Mehl zugeben und darin anschwitzen. Unter ständigem Rühren Milch zugießen und aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen und Emmentaler einrühren.
3. Eier trennen und Eigelb unter die Soufflémasse ziehen. Alles mit Muskat, Salz und Cayennepfeffer würzen.
4. Eiweiß sehr steif schlagen und unter die Soufflémasse heben. In die vorbereiteten Förmchen geben, glatt streichen und im heißen Ofen 25-30 Minuten backen.
5. Inzwischen für den Salat Radicchio putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Sellerie waschen, ggf. entfädeln und in sehr feine Scheiben schneiden. Das Selleriegrün waschen, trocken tupfen und fein hacken.
6. Pekannüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Zugabe von Öl rösten. Trauben waschen, abtropfen lassen, von den Rispen zupfen und halbieren.
7. Walnussöl mit Himbeeressig und Traubensaft verquirlen. Gehacktes Selleriegrün, etwas Salz sowie Pfeffer zugeben und verrühren. Dressing mit den restlichen Salatzutaten mischen. Soufflés aus dem Ofen nehmen und sofort mit Salat servieren.



## REISER RÄT

Für eine knusprige Käsekruste die Soufflémasse noch mit etwas geriebenem Käse bestreuen. Wer gerne kräftigen Käse isst, kann auch einen würzigen Bergkäse statt Emmentaler verwenden.

