

Spinatsoufflé mit Sesamkruste

Zutaten für 4 Portionen

500 g Blattspinat
1 Zwiebel
50 g Butter
Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss
30 g Weizenmehl Typ 700
1/8 l Milch oder Soja Bio-Drink Natur
2 Eier
2 EL Sesam geschält

Zubereitung:

In 20 g Butter feinwürfelig geschnittenen Zwiebel anbraten, gewaschenen Spinat zufügen, dünsten, bis er zusammenfällt. Mit dem Pürierstab zerkleinern, würzen. Restliches Fett erhitzen, Mehl darin unter Rühren anschwitzen, Milch langsam zugießen, kurz köcheln lassen. Vom Herd nehmen, die Dotter sowie die Spinatmasse unterrühren. Eiweiß steif schlagen, unterziehen. Nochmals abschmecken. Die Masse in vier befettete feuerfeste Förmchen verteilen, mit Sesam dicht bestreuen. Im vorgeheizten Rohr bei 150 – 180 ° C (Umluft) ca. 20 Minuten backen. Sofort servieren.

Pro Portion: 200 kcal/ 837 kJ/ 15 g F/ 6 g KH/ 9 g EW/ 3 g Ballast.
Reich an: Vitamin A, C, E

www.wittlinger-therapiezentrum.com

Dr. VODDER AKADEMIE

