

Martin Gehrlein
Pilz-Knödel-Soufflé auf Rahmwirsing

Mittwoch, 23. Oktober 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche

Zutaten:

Für das Knödel-Soufflé

3	Brötchen vom Vortag, alternativ Weißbrot, ca. 200 g
125 ml	Milch
50 g	Sahne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
etwas	Muskatnuss
250 g	Speisepilze, gemischt (z.B. Champignons, Kräuterseitlinge)
1	rote Zwiebel
1/2 Bund	glatte Petersilie
2 EL	Butterschmalz
etwas	weiche Butter zum Ausfetten der Förmchen
etwas	Semmelbrösel (ca. 1-2 EL) zum Ausstreuen der Förmchen
2	Eier

Für den Wirsing:

1	kleiner Wirsing (ca. 600 g)
2 EL	Butterschmalz
etwas	Salz
1 Prise	Zucker
200 g	Sahne
1	Zwiebel
60 g	Speck, in Scheiben (nach Belieben)

Zubereitung:

1. Für das Knödel-Soufflé Brötchen oder Weißbrot in grobe Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Milch und Sahne in einem Topf aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
3. Sahne-Milch über die Brötchen geben, z. B. mit einem umgedrehten Teller bedecken und ca. 30 Minuten ziehen lassen.
4. Inzwischen Pilze putzen und kleinschneiden.
5. Die rote Zwiebel abziehen und fein würfeln.
6. Petersilie abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
7. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin ca. 3 Minuten braten, die Zwiebel zugeben und alles 2-3 Minuten braten. Die Petersilie untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Lauwarm abkühlen lassen.
8. Soufflé-Förmchen (Durchmesser ca. 12 cm) mit weicher Butter ausfetten und mit Semmelbröseln bestreuen.
9. Die Eier trennen. Eiweiß steif schlagen.
10. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.
11. Eigelbe und die Pilzmasse unter die eingeweichte Brotmasse geben und alles gut vermischen. Sollte der Teig sehr trocken sein, noch etwas Milch dazugeben. Zuletzt den Eischnee unter die Knödelmasse heben.

12. Die Knödelmasse in die vorbereiteten Förmchen einfüllen, diese auf ein Backblech geben, etwas Wasser auf das Blech angießen, so dass die Förmchen knapp 1 cm im Wasser stehen. So das Blech in den Ofen schieben und die Knödel-Soufflés ca. 20 Minuten garen.
13. In der Zwischenzeit den Wirsing putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.
14. In einem Topf Butterschmalz erhitzen und die Wirsingstreifen darin anbraten und zusammenfallen lassen. Mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Die Sahne angießen und offen etwas einkochen lassen.
15. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
16. In einer Pfanne die Speckscheiben krossbraten, herausnehmen und beiseite stellen.
17. Im Bratfett der Pfanne die Zwiebelscheiben goldbraun braten.
18. Die gegarten Soufflés aus dem Ofen nehmen, kurz stehen lassen.
19. Wirsing abschmecken, auf Teller geben. Soufflés aus den Förmchen stürzen, auf den Rahmwirsing setzen, gebratene Zwiebeln und Speckscheiben darauf anrichten und servieren.

Pro Portion: 705 kcal/2950 kJ
37 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 55 g Fett