

Rezept des Monats

Juli 2025

Hirse-Käse-Soufflé mit Blattspinat und Paprikacreme

Zutaten (2 Portionen):

- 30g Hirse, 90ml Wasser
- 15g Butter
- 20g Magertopfen
- 1 Eidotter
- Salz, Muskat, gemahlener Kümmel
- gehackte Petersilie, Basilikum
- 30g geriebener Emmentaler
- 1 Eiweiß, Salz
- 10g Butter für Souffléformen

Paprikacreme:

- 1 EL Zwiebel
- 70g roter Paprika
- 1 TL Olivenöl, 1 EL Weißwein
- 100ml Gemüsesfond
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Ahornsirup, Lorbeerblatt
- 1 EL Sauerrahm
- 150g Blattspinat, blanchiert
- ½ Knoblauchzehe, 1 TL Butter



So wird's gemacht:

Hirse heiß abspülen, dann im Wasser zugedeckt im Rohr bei 200°C ca. 20 Minuten dämpfen, danach auskühlen lassen und ausdrücken.

Butter, Topfen und Eidotter schaumig rühren, Gewürze beimengen und mit dem geriebenen Emmentaler unter die Hirsemasse ziehen. Eiklar mit einer Prise Salz steif schlagen und ebenfalls darunterheben. Die Masse in gut gebutterte Souffléformen füllen und im Wasserbad bei 160°C 20-30 vorsichtig garen.



Rezept des Monats

Paprikacreme: Zwiebel mit dem geschnittenen Paprika in Olivenöl andünsten, mit Weißwein ablöschen, Gemüsefond auffüllen und langsam weich köcheln. Würzen und mit Sauerrahm pürieren.

Den blanchierten Blattspinat mit Knoblauch und Butter kurz anbraten, würzen und auf Tellern anrichten. Das Hirsessoufflé stürzen und die Paprikacreme halb darüber ziehen.

Serviertipp: Köstlich schmeckt dazu ein Blattsalat.



Guten Appetit wünschen die Diätologinnen

Angelika Straka, Leonie Meil und Petra Amorim Valério