

Kartoffel-Soufflé

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Backen: ca. 50 Min.
Für eine hohe ofenfeste Form von
ca. 1½ Litern

5 dl Wasser

1 Teelöffel Salz

20 g Butter

2 dl Milch

1 Beutel Kartoffelflocken
(z. B. Stocki, zu 4 Portionen)

1 Teelöffel Bratbutter

100 g Schinkenwürfel

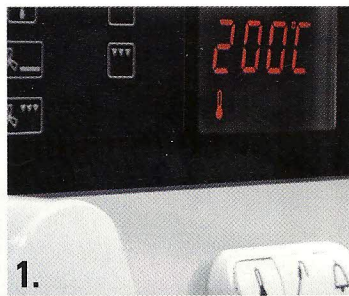
200 g tiefgekühlte Erbsli

3 Eigelbe

3 Eiweisse

1 Prise Salz

Pro Person: 13 g Fett, 18 g Eiweiss,
31 g Kohlenhydrate, 1317 kJ (315 kcal)



1.

Ofen auf 200 Grad vorheizen.



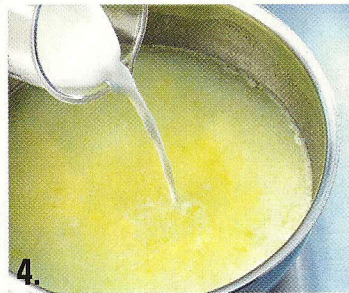
2.

Nur den Boden einfetten.



3.

Wasser mit Salz und Butter aufkochen.



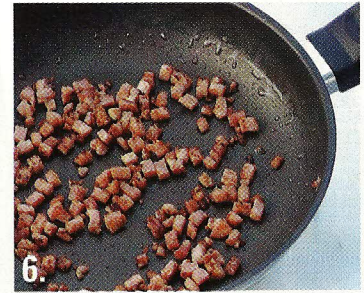
4.

Pfanne von der Platte nehmen, Milch
dazugiessen.



5.

Kartoffelflocken beigegeben, eindrücken.



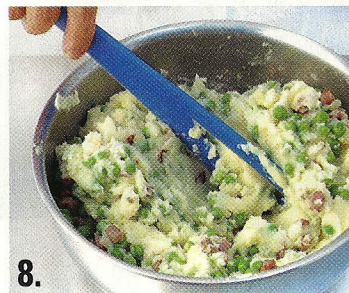
6.

Bratbutter heiss werden lassen,
Schinken goldbraun braten.



7.

Erbsli kurz mitbraten.



8.

Alles unter die Kartoffelmasse mischen.



9.

Eigelbe daruntermischen.



10.

Eiweisse mit dem Salz halbsteif schlagen.



11.

Eiweiss portionenweise darunterziehen.



12.

Masse in die Form füllen. Ca. 50 Min.
auf der untersten Rille backen, dabei
die Türe nicht öffnen.

