

Rauchlachs-Zitronen-Soufflé, Meerrettichsahne

Für zwei Personen

Für das Soufflé:

50 g Räucherlachs	$\frac{1}{4}$ Zitrone, Saft, Abrieb	100 g Magerquark
1 Ei, Zimmertemperatur	Butter	1 EL Mehl
$\frac{1}{2}$ EL Maisstärke	1 Prise Backpulver	$\frac{1}{4}$ Bund Dill
Meersalz	Salz	Pfeffer

Für die Meerrettichsahne:

$\frac{1}{4}$ Apfel	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	100 ml Sahne
1,5 EL Meerrettichpulver	Meersalz	

Für den Salat:

100 g Kopfsalat, grün, rot	1 EL Aceto Balsamico	1 EL Olivenöl
1 Prise Zucker	Meersalz	Pfeffer

Für das Soufflé:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Quark und Lachs pürieren. Dill fein hacken. Ei trennen. Eigelb, Quarkmasse, Maisstärke, Backpulver und Dill verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Eiweiß steif schlagen und unter Masse heben.

Soufflé-Förmchen ausbuttern und mit Mehl bestäuben. Masse in die Förmchen einfüllen (2/3 gefüllt). Förmchen in die Mitte des Gitterrosts in vorgeheizten Backofen stellen und bei 180 Grad 20 Minuten backen. Die Backofentür während des Backens nicht öffnen! Soufflé vor dem Servieren mit etwas Zitronenabrieb garnieren.

Für die Meerrettichsahne:

Sahne steif schlagen. Apfel schälen und fein reiben. Apfel und Meerrettich zur Sahne geben und mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Meerrettichsahne separat servieren.

Für den Salat:

Aceto und Öl mischen und mit Gewürzen abschmecken. Salat waschen und mundgerecht schneiden. Auf mittelgroßem Schälchen anrichten.

Reto Hagger am 26. August 2025