



Rhabarbersoufflé

Zutaten (4 Weck Gläser á 290 ml oder kleine Auflaufform)

- 200 g Rhabarber geputzt
- 4 EL Zucker
- 2 Eier
- 250 g Topfen, mager
- 4 EL Milch
- 5 EL Dinkelvollkorngrieß
- ½ Bio-Zitrone (Saft und Schale)

Zubereitung

Backrohr auf 170 Grad Heißluft vorheizen und Weckgläser bereitstellen.

Rhabarber schälen und in 2 cm große Stücke schneiden. Mit der Hälfte des Zuckers in wenig Wasser dünsten, abseihen und abkühlen lassen.

Eier trennen, Eiklar zu Schnee schlagen. Topfen, Milch, Dotter, restlichen Zucker, Dinkelgrieß, Zitronenschale und-saft verrühren. Rhabarberstücke dazugeben und Schnee unterheben. Masse in die Gläser füllen und ca. 30 Minuten backen.

Tipps: Am besten warm und mit meinem Rhabarber-Erdbeerkompott genießen, das Rezept findet ihr auf der zweiten Seite.

Und in kleinere Gläser kann man das Rezept fürs Soufflé auch als Dessert ausprobieren!





Erdbeer-Rhabarberkompott

200 g Rhabarber geputzt

200 g Erdbeeren

bei Bedarf 1-2 TL Zucker

Zimt

Etwas Wasser

Den Rhabarber und die Erdbeeren waschen und putzen. Den Rhabarber in ca. 1 cm große Stücke schneiden und die Erdbeeren vierteln. Den Rhabarber gemeinsam mit dem Wasser (Topf bodenbedeckt mit Wasser), dem Zucker und Zimt in einen Topf geben und ca. 5-7 min. garen. Sobald die Rhabarberstücke weich sind, die Erdbeeren hinzugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

