

Ricotta-Soufflé mit Erbsenpesto und Frühlingsalat



Zutaten (für 4 Personen)

Für das Soufflé:

3 Eigelbe, 4 Eiweiße (M)
60 g Extra-Hartkäse (fein gerieben)
400 g Ricotta
60 ml frische Vollmilch 3,5 %
1 EL Mehl
1 TL getr. Oregano
1 TL fein geriebene Zitronenschale (unbeh.)
½ TL Salz, ¼ TL frisch gemahlener Pfeffer
1 TL Weißweinessig

Für das Erbsenpesto:

50 g Mandelblättchen
200 g Erbsen frisch oder TK
60 g Extra-Hartkäse gerieben
1/2 Bund Basilikum gehackt
60 ml Olivenöl, Salz, Pfeffer

Außerdem:

Butter zum Fetten, Backpapier
400 g gemischter Salat (z.B.: Frisée, Feldsalat, Radicchio oder Lollo Bianco)
100 g Kirschtomaten
Weißweinessig, Olivenöl, Gartenkresse



Zubereitungszeit
60 Min



Kcal

KJ

Eiweiss

Fett

Kohlenhydrate

Zubereitung

- Soufflé:** Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Backform mit etwas Butter einfetten und mit Backpapier auslegen. Alle Zutaten bis auf Eiweiße und Essig in einer großen Schüssel verrühren. Die Eiweiße mit dem Essig streif schlagen und vorsichtig unter die Masse heben. Die Masse zu 2/3 in die Form füllen und im Ofen 30 Min. goldbraun backen.
- Erbsenpesto:** Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett hellbraun anrösten, abkühlen lassen. Erbsen blanchieren und unter kaltem Wasser abschrecken. Alle Zutaten fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Salat waschen und trocken schütteln. Mit Essig und Olivenöl marinieren. Salzen, pfeffern. Tomaten waschen und halbieren. Soufflés mit etwas Kresse bestreuen und mit Pesto und Salat servieren.