

# ARTISCHOCKEN-SOUFFLEE

Hans Martin Sauer und Manuela Löffler, Darmstadt, 10.10.2021

Zutaten für 2 Personen

3	Böden von gekochten Artischocken
1	Ei, in Eigelb und Eiklar getrennt
100 g	Geriebener Hartkäse (Appenzeller, Emmentaler o.ä.)
50 ml	Milch
1 EL	Mehl
2 EL	Butter
2 TL (gestr.)	Muskatnuss, gemahlen
	Petersilie, Pfeffer, Salz, Kurkuma-Pulver

Gekochte Artischocken bereiten wir uns gern während der Sommersaison als Vorspeise. Wir kochen sie für ca. 45 Minuten weich, lassen sie abkühlen, und genießen die Blätter mit Sauce Vinaigrette oder Joghurt-Senf-Soße. Bei großen Exemplaren heben wir die Böden auf, auch als Coer d'Artischaud bekannt. Wir frieren sie für den Winter ein, für die Jahreszeit, in der keine frischen Artischocken geerntet werden. Dann bereiten wir uns daraus im Backofen ein leckeres Artischocken-Soufflee.



## **Artischockenböden vorbereiten**

Die schon weichgekochten Artischockenböden werden (nach dem Auftauen) von den Fasern des Stils gefreit, die sich bevorzugt in der Mitte an der Unterseite des Bodens befinden. Man schneidet hierzu mit einem spitzen Messer einfach den Stilansatz kegelförmig heraus. Nun werden die Böden in Stücke geschnitten und mit der Gabel zu einem Brei zerstampft. Dieser wird mit dem Eigelb verrührt und mit Pfeffer, Salz und Peretsilie abgeschmeckt.

## **Die Käsebechamel**

Zwei EL Butter werden in einer Pfanne geschmolzen. Mit dem Schneebesen wird zuerst das Mehl, dann die Milch in kleinen Portionen zu einer nicht zu dünnen Bechamel untergerührt. Pfeffer, Salz und Kurkuma-Pulver (diese leuchtend gelbe Zutat wertet das Graugrün der Artischocke für das Auge deutlich auf!), sowie den geriebenen Käse bei kleiner Hitze zugeben und glatt rühren. Die Käsebechamel wird dann zu den Artischocken gegeben und gründlich untergerührt.

Das Eiklar wird mit dem Mixer und einer Prise Salz steif geschlagen und sodann vorsichtig unter die etwas abgekühlte Artischocken-Käsebechamel gehoben.

## **Backen und Servieren**

Die Creme wird nun in gebutterte feuerfeste, am Besten eckige Förmchen gefüllt. Gegebenenfalls streut man noch etwas geriebenen Käse darüber. Das Ganze wird für 30 Minuten bei 200 °C im Umluftofen gebacken, bis eine braune Kruste entsteht. Das Soufflet wird nun aus dem Ofen genommen. Es darf etwas abkühlen. Vor dem Servieren wird es mit dem Messer von den Wänden der Förmchen gelöst und dann auf den Teller gestürzt. Idealerweise ist es zart und schaumig, aber dennoch schnittfest. Guten Appetit!