Soufflierte Spargeln

Soufflierte Spargeln sind eben kein Spargel-Soufflé. Die Spargel werden nicht in eine Soufflé-Masse eingarbeitet, sondern kurz vorgegarte Spargeln werden mit einem Käse-Soufflé bedeckt und im Ofen überbacken.

Das Zubereiten eines Soufflé wird oft als sehr heikles Unterfangen beschrieben, aber es sind nur wenige Punkte die man unbedingt beachten muss: Zuerst wird Mehl in flüssige Butter eingerührt und dann mit Milch aufgegossen. Das ist eine klassische Béchamelsauce, die etwa 10 Minuten leicht leicht köcheln muss, damit der Mehlgeschmack verschwindet. Man lässt sie etwas auskühlen und mischt zuerst den geriebenen Käse und dann das schaumig gerührte Eigelb unter. Zum Schluss wird das steif geschlagene Eiweiss unter die Masse gezogen. Wichtig ist, dass das Unterziehen vom Eigelb und Eiweiss schnell vor sich geht, die Spargeln sogleich damit übergossen und in den Ofen geschoben werden.

Zutaten (1 Portion)

300g	dünne, grüne Spargeln
	Salz
10g	Tafelbutter
10g	Mehl
1dl	Milch
50g	Gruyère, gerieben
1	Eigelb
1	Eiweiss
1	Prise Salz
1Msp	Backpulver
	Pfeffer aus der Mühle
	Muskatnuss

Zubereitung

Die verfärbten und zähen Enden der Spargelschäfte grosszügig wegschneiden. Spargeln unter kaltem Wasser abspülen und mit Salz bestreuen. In einer Pfanne mit eingesetztem Dampfsieb zugedeckt ca. 5-6 Minuten dämpfen. Spargeln auskühlen lassen.

Tafelbutter schmelzen und das Mehl einrühren, gut vermischen. Milch zuerst in kleinen Dosen zugeben und mit dem Schwingbesen gut verrühren. Sauce (Béchamel) 10 Minuten ganz leicht köcheln lassen, dabei immer wieder mit dem Schwingbesen gut durchrühren. Leicht auskühlen lassen.

Geriebener Gruyère untermischen. Masse mit Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Ofen auf 200° vorheizen.

Eigelb und Eiweiss trennen, darauf achten, das kein Eigelb zum Eiweiss gelangt. Backpulver und 1 Prise Salz zum Eiweise geben.

Zuerst das Eiweiss schaumig, dann das Eigelb mit dem Handrührgerät steif schlagen.

Eine Gratinform ausbuttern und die Spargeln hineinlegen.

Zuerst Eigelb unter die Béchamel ziehen, dann das Eiweiss unterziehen, nur gerade solange rühren bis das Eiweiss einigermassen verteilt ist. Masse über die Spargeln geben und sogleich in der Mitte in den Ofen schieben. 20 Minuten backen, dabei die Ofentüre nicht öffnen, sonst fällt die Soufflé-Masse zusammen. Spargel anrichten und sofort servieren.