



Lachs-Brokkoli-Suflanis

Rezept von Bumblebee im Ketoland

Gang: **Hauptgericht, Blitzrezept, Snacks** Schwierigkeit: **einfach**

Stück	Zubereitungszeit	Backzeit
6 Stück	5 Minuten	30 Minuten

Eine flaumige Kombination aus Soufflé und Knödel, die an Genuss nicht zu überbieten ist! 🥰🥰
🥰

Rezept kann wahlweise im Backrohr oder im Mikrowellenherd zubereitet werden und ergibt **6 Suflanis zu je 3,4 Gramm KH** (das entspricht **entweder 6 Snack-Portionen oder 3 Hauptgerichten** à 2 Stück).

Zutaten

Für den Suflani-Teig:

- 110g Mandelmehl nicht entölt!
- 50g Proteinpulver neutral (ich verwende sportness von DM)
- 6g Weinsteinbackpulver
- 10g geriebener Parmesan

- 100g Räucherlachs (unbedingt auf Bio-Qualität achten!), klein geschnitten
- 100g Brokkoliröschen (TK)
- 80g Meerrettich-Frischkäse (zB Bresso) oder Frischkäse natur
- 2 Eier (Größe L)
- Salz, Pfeffer, etwas Knoblauch- und Zwiebelpulver
- 50ml Schlagsahne
- 60ml Mineralwasser (prickelnd)
- 2 EL Olivenöl
- 50g Mozzarella, feinwürfelig geschnitten

Außerdem:

- 6 Ramekin-Förmchen (Souffléförmchen)
 - etwas Olivenöl zum Auspinseln der Förmchen
-

Zubereitung

Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. (Bei der Zubereitung in der Mikrowelle entfällt dieser Schritt.)

Förmchen mit Olivenöl auspinseln.

Mandelmehl, Backpulver und Proteinpulver in eine Schüssel geben und mit einem Esslöffel gut durchmischen.

Die tiefgekühlten Brokkoliröschen mit heißem Wasser übergießen und kurz warten. Nun mit einem scharfen Messer die Röschen in kleine Stücke teilen.

Sämtliche restliche Zutaten zum Mandelmehlmix in die Schüssel geben und alles mit dem Löffel kräftig und zügig verrühren – aber nur so lange, bis sich alles gut verbunden hat.

Das Ganze nun kräftig abschmecken (Achtung: nicht zu viel Salz verwenden, denn der Räucherlachs ist bereits sehr salzig!) und nochmal umrühren.

Teig gleichmäßig auf die 6 Förmchen verteilen.

Zubereitung im Backrohr:

Förmchen auf mittlerer Schiene 30 Minuten backen, bis sie schön aufgegangen sind und die Oberfläche goldbraun ist.

Zubereitung in der Mikrowelle:

Förmchen in 2 Etappen auf höchster Stufe jeweils circa 4 Minuten garen.

Nach Ende der Backzeit bzw. Garzeit die Förmchen herausnehmen und circa 3 bis 4 Minuten überkühlen lassen. Die kurze Ruhezeit nach dem Garen/Backen erleichtert auch das Herauslösen der Suflanis aus der Form.

Suflanis auf einen Teller stürzen und heiß mit einem Dip aus Sauerrahm (Schmand), der mit Dille, Salz und Pfeffer gewürzt ist und ggf. gemischtem Salat servieren.

Guten Appetit!

Anmerkungen

Wie alle Suflanis schmecken übrig gebliebene Reste hervorragend, wenn sie in Scheiben bzw. klein geschnitten in Butter kross gebraten werden. Gegebenenfalls ein oder zwei Eier mit in die Pfanne geben, umrühren und stocken lassen.

Man kann die Suflanis auch im Förmchen wie ein Soufflé servieren.