

Spinat-Soufflé an Tomatensauce

3 Knoblauchzehen
1 Schalotte
1 EL Bratbutter

Hacken, dünsten.

600 g Blattspinat, aufgetaut
Salz

Beifügen, 2 Min. dünsten, abkühlen lassen.

3 dl Milch
2 EL Mehl
1 EL Tomatenkonzentrat
Salz, Pfeffer, Paprika

Mischen und aufkochen. Abkühlen lassen. Spinat beifügen.

100 g Reibkäse
4 Eigelb

Beifügen.

4 Eiweiss

Beifügen, vorsichtig mischen. Während 50 Min. bei 200° C backen.

Sauce

1 Schalotte, gehackt
Bratbutter

Andünsten.

5 Tomaten, gehackt oder
1 Dose Pelati (je nach Saison)
Salz, Pfeffer, Kräuter

Beifügen und 10 Min. kochen. Abschmecken.