

Wortelsoufflees met koriander (4 personen)

Bereiden: 20 minuten

In de oven: 20 minuten

Nodig:

750 g wortelen

150 g kwark (= 4 flinke el)

4 eieren

handje sesamzaadjes

handje verse koriander

1 el suiker

nootmuskaat

peper & zout

wat boter om in te vetten

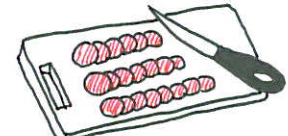


Doen: Oven voorverwarmen op 180°C.

Schrap of schil de wortelen, snij ze in dunne plakjes en kook ze in een bodempje water met wat zout en suiker gaar in ± 10 minuten.

Splits de eieren in eiwitten en eigelen in 2 verschillende kommen. Voeg aan de kom met ei-eel de kwark, flink wat versgemalen peper en zout toe. Snij of knip de koriander fijn en doe erbij. Rasp de nootmuskaat erboven en meng alles goed door elkaar.

Tip!
Hoe dunner de plakjes, hoe sneller gaar



Tip!
Koriander knip je het makkelijkst fijn in een glas of kopje



Rooster de sesamzaadjes kort in een droge koekenpan. Beboter 4 soufflêvormpjes (Ø10cm) dik met boter en bestrooi met de sesamzaadjes.

door de sesam plakken de soufflê's niet vast aan de potjes

Giet de wortels af en pureer ze met de staafmixer. Voeg ze toe aan het ei-eelmengsel.

maar het is nog lekker ook

Klop de eiwitten stijf met de mixer en schep ze vervolgens voorzichtig door het wortelmengsel. Doe alles snel over in de soufflêvormpjes en schuif in de oven. Baktijd: circa 20 minuten

Tip!
en roosteren geeft meer smaak



Tip!
ovenkleur dichtlaten

anders zakken ze in!



Variante 1: Eén grote soufflê (vorm Ø16 cm), baktijd ± 40-45 minuten

Variante 2: Maak 4 verschillende versies en zet die centraal op tafel zodat iedereen zelf kan kiezen. Vervang de sesamzaadjes door (neutraal) paneermeel. Neem peterselie of bieslook i.p.v. koriander. Voeg een handje geraspte oude kaas toe. Of pittige mosterd. Of een fijngesneden bolletje stengember.