

# Thunfisch Soufflé



Schwierigkeitsgrad  
mittel



Portion/ Größe  
2 Portionen



Zubereitungszeit  
40 Minuten

## Zutaten

- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft
- 1 Zwiebel
- 3 Eier
- ca. 50 gr geriebener Gouda
- 3 gehäufte El. körniger Frischkäse/ Hüttenkäse
- Salz, Pfeffer, Rosmarin
- Käse zum Überbacken
- Tomaten (optional)



## Zubereitung

Zwiebel schälen und fein hacken. Thunfisch abtropfen lassen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Eier trennen. Eiweiß mit ein wenig Salz steif schlagen. Eigelbe mit Salz, Rosmarin und Pfeffer abschmecken und verschlagen.

Zwiebel, Gouda und körniger Frischkäse zum Thunfisch geben und vermischen, die Eigelbmasse unterrühren und zum Schluss die Eischneemasse unterheben.

Eine Tasse Wasser (ca. 300 ml) in die Mikrowelle stellen und aufkochen lassen. Soufflé Förmchen mit Fett/ Öl/ Buttercreme bepinseln. Die Thunfischmasse in die Förmchen geben und mit der Tasse Wasser in die Mikrowelle stellen.

Auf höchster Stufe 10 Minuten garen. Die Förmchen vorsichtig rausholen, Käse über das Soufflé geben und im Ofen bei Grillfunktion ca. 10 Minuten goldbraun backen.

Noch heiß mit Brot oder Salat servieren.

Gedanken: Dieses Soufflé eignet sich perfekt zum Frühstück oder Abendessen. Wer mag kann sie auch mit Cocktail Tomaten überbacken oder mit frischen Tomaten servieren. Es kann mit Brot oder Salat gegessen werden. Ist man es ohne Beilagen ist es sogar ein Low Carb Gericht.