Soufflé-Omelette mit Sauerrahm und Bergkäse

Zum Frühstück speisen wie ein Kaiser...

Wer früh ins Bett geht und morgens ausgeruht aufsteht, der freut sich auf ein ruhiges, ausgedehntes Frühstück. Die Speicher im Körper sind aufnahmebereit und der Appetit angeregt. Zeit für ein kaiserliches Frühstück. Außer Obst und frische Brötchen esse ich gerne Eier. Entweder wachsweich gekocht oder als Spiegelei. Wenn Zeit und Muße vorhanden sind, lasse ich meinen Ofen ein Soufflé-Omelette backen. Währenddessen kann ich in Ruhe duschen und anschließend ist das Soufflé fertig. Perfektes Timing. Der Tag kann kommen.

Zutaten

für 4 Personen

- 6 Eier
- 100 g Sauerrahm
- 50 g Allgäuer Bergkäse
- Muskatnuss, Salz und Pfeffer

- Butter für die Pfanne

Zubereitung

Für das Soufflé den Käse fein reiben. Die Eier in Eiweiße und Eigelbe trennen. Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen. Die Eigelbe mit Muskatnuss und Pfeffer würzen und mit dem elektrischen Handrührgerät 6 Minuten weißschaumig schlagen. Sauerrahm und Bergkäse kurz einrühren.
Dann den Eischnee in drei Portionen einteilen und nacheinander behutsam unterheben.

Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Eiermasse hinein geben und 2 Minuten bei mittlerer Hitze anbacken. Im Ofen bei 160°C Umluft für 20 Minuten fertig backen.

Zum Servieren das Soufflé-Omelette mittig falten. Dazu mit einem Spatel längs eine Nut durch die Omlette-Masse ziehen.

Tipp: Frische Kräuter in die Eigelbmasse geben, dann wird’s noch aromatischer.