



**Kochdauer:**

Mittel (30 bis 60 Minuten)

**Schwierigkeit:**

gut machbar

**Zutaten für 4 Portionen:**

- 300 g Kalbsleber
- Kren
- Bohnenkraut
- Thymian
- Liebstockel
- Majoran
- 300 g Wurzelgemüse
- 400 g Weißkraut
- 2 Stk. Zitronen, unbehandelt
- 250 g Creme fraiche
- 4 EL Semmelbrösel
- 4 Stk. Eiklar
- 2 Stk. Eidotter
- 100 g Knödelbrot
- gelbe Zwiebeln
- 4 Stk. Knoblauchzehen

**Mein persönlicher Tipp**

Vor dem Servieren mit Schwarzkümmelsamen bestreuen – ein Augen- und Gaumenschmaus.



**Romana Schneider-Lenz**  
Referentin für Ernährung in Linz

**Soufflé von der Kalbsleber**



Foto: VrK/Dall - Nicht zur freien Verwendung

**Zubereitung**

**Soufflé:**

- o Leber in Würfel schneiden – Kräuter und Knoblauch fein hacken.
- o Die Leberwürfel, Kräuter, Eidotter, ausgedrückte Semmelwürfel (vorher in etwas Milch einweichen), geröstete Zwiebel und Knoblauch in einen Mixbecher füllen.
- o Die Masse mit dem Mixstab fein pürieren, salzen, pfeffern und in eine Schüssel füllen.
- o Nun das cremig-steif geschlagene Eiklar unter die Masse ziehen.
- o Die Masse in ausgebutterte Formen (z.B. Darioleformen) füllen und im Wasserbad bei 180 °C 30 bis 40 Minuten im Backrohr garen.
- o Inzwischen das Wurzelgemüse und das Kraut feinnudelig schneiden.
- o In etwas Fett bissfest anrösten, salzen und pfeffern.

**Krensaucе:**

- o Für die Krensaucе die Creme fraiche mit geriebenem Kren, etwas Zitronensaft und –schale verrühren und mit Salz und Pfeffer zu einer pikanten Sauce abschmecken.
- o Zum Servieren Krensaucе auf ein Teller anrichten, das fertige Lebersoufflé daraufstellen und mit Gemüwestreifen garnieren.

**Sollte dieses Rezept als Vorspeise verwendet werden, reicht die Masse für 4 Personen.**

**Quellen:**



Regionale Rezepte



von Bäuerinnen empfohlen  
traditionell & saisonal

Mario Lehenbauer und Romana  
Schneider-Lenz: *Privatrezept*



lk Bäuerinnen  
Österreich

Eine Initiative des  
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium  
Nachhaltigkeit und  
Tourismus

LE 14-20  
Entwicklung für den Ländlichen Raum

Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investieren Europa in  
die ländlichen Gebiete.

