



**Kochdauer:**

Mittel (30 bis 60 Minuten)

**Schwierigkeit:**

gut machbar

**Zutaten für 4 Portionen:**

300 g Kalbsleber  
Kren  
Bohnenkraut  
Thymian  
Liebstöckel  
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

**Soufflè:**

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

**Krensauce:**

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

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

**Quellen:**



**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  
Landesförderungs- und  
Entwicklungs-Fonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gemeinden



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  
Landesförderfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gemeinden

