

Rezept

Erbsen-Flan

Ein Rezept von Erbsen-Flan, am 25.04.2024

Zutaten

300 g frisch gepulte oder TK-Erbsen	Salz
1 Bio-Zitrone	150 g Sahne
80 g Ziegen- oder Kräuterfrischkäse frisch gemahlener grüner Pfeffer	Cayenne
3 Eier (S) 2 Eier (L)	Kräutersalz
1 - 2 EL Minz-Jelly (Fertigprodukt; nach Belieben)	Butter für die Förmchen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal

Zubereitung

1. Die Erbsen in kochendem Salzwasser in 10 - 12 Min. sehr weich garen. Inzwischen die Zitrone heiß waschen, 1 TL Schale fein abreiben, 1 TL Saft auspressen. Die Erbsen abgießen, eiskalt abschrecken und mit der Hälfte der Sahne und dem Frischkäse sehr fein pürieren. Püree durch ein Sieb streichen. Mit Zitronensaft, -schale, Cayenne, Pfeffer und Kräutersalz würzen.
2. Die Eier mit der restlichen Sahne mit der Gabel glatt verrühren, mit dem Püree mischen und alles nochmals abschmecken.
3. Den Ofen auf 150° vorheizen. 4 ofenfeste Förmchen (à 200 ml Inhalt) mit Butter ausstreichen. Je ein Viertel der Masse einfüllen. Die Förmchen auf die Tischfläche aufklopfen, damit sich die Masse darin gut verteilt. Dann den Rest einfüllen.
4. Die Förmchen in ein tiefes Backblech stellen. Soviel kochend heißes Wasser in das Backblech gießen, dass die Förmchen zu zwei Dritteln darin stehen. Flans im heißen Ofen (Mitte) 45 - 50 Min. garen. Mit einem Holzspieß die Garprobe machen, es darf keine Masse mehr daran haften. Fertige Flans herausnehmen und 5 - 10 Min. ruhen lassen. Inzwischen die Zuckerschotenstreifen (siehe Rezept-Tipp unten) zubereiten. Die Flans mit einem Messer vom Rand lösen, auf Teller stürzen und mit den Zuckerschoten anrichten. Minz-Jelly falls möglich würfeln oder mit einem kleinen Löffel darüber verteilen. Flans lauwarm oder abgekühlt servieren.