Rezept

Gemüse-Flan

Ein Rezept von Gemüse-Flan, am 06.05.2024

Zutaten

3	Frühlingszwiebeln
300 g	Zucchini
2 EL	Olivenöl
	Pfeffer
400 ml	Milch
	frisch gerieben
	Butter und Mehl für eine runde Form
600 g	Spitzkohl (oder Weißkohl)
200 g	Möhren
	Salz
3	Eier
2	Prisen Muskatnuss
80 g	Edamer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

Zubereitung

1. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Kohl und Zucchini waschen und putzen. Den Kohl achteln und in Streifen schneiden. Zucchini in Scheiben schneiden. Möhren putzen, schälen und grob raspeln. 1 EL Öl erhitzen, den Kohl darin 3 Min. andünsten, salzen und pfeffern. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zucchini darin ca. 2 Min. dünsten. Salzen, pfeffern und abkühlen lassen. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit Milch, Muskat, Salz und Pfeffer verrühren. Die Eiweiße steif schlagen. Den Käse reiben.

2. Backofen auf 190° vorheizen. Die Form einfetten, mit Mehl ausstreuen. Boden und Rand mit Zucchini auslegen. Kohl, Möhren und Frühlingszwiebeln einfüllen. Eischnee unter die Eiermilch ziehen und den Guss obenauf geben. Mit Käse bestreuen. Im Ofen (Mitte, Umluft 170°) ca. 40 Min. backen.