

Rezept

Brokkoli-Flan

Ein Rezept von Brokkoli-Flan, am 23.04.2024

Zutaten

600 g Brokkoli	1 Schalotte
2 EL Butter	200 ml Gemüsebrühe
Salz	Pfeffer
1 Msp. abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone	1-2 TL frisch gepresster Zitronensaft
4 Eier (Größe M)	200 g Sahne
frisch geriebene Muskatnuss	Butter für die Förmchen
Mehl zum Arbeiten	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 6 OFENFESTE FÖRMCHEN (À CA. 125 ML INHALT) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min
Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal

Zubereitung

1. Den Brokkoli waschen und putzen. Stiele in kleine Stücke schneiden, Röschen kleiner brechen. Schalotte schälen und fein würfeln. Butter in einem Topf schmelzen lassen, die Schalotte darin goldgelb andünsten. Brokkoli und Brühe dazugeben, salzen und pfeffern. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 10-12 Min. garen, bis der Brokkoli weich ist. In ein feines Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.
2. Den Backofen auf 160° vorheizen. Förmchen mit Butter fetten. Brokkoli mit Zitronenschale und -saft fein pürieren. Eier und Sahne mit dem Schneebesen gründlich verrühren, dabei nicht schaumig schlagen, dann das Püree gut unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und in die Förmchen füllen.
3. Förmchen in ein tiefes Blech oder einen Bräter stellen und so viel heißes Wasser dazugießen, dass sie gut zur Hälfte im Wasser stehen. In den Ofen stellen (Mitte, Umluft nicht empfehlenswert) und die Flans in ca. 40 Min. stocken lassen. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen. Am Rand mit einem spitzen Messer leicht lösen und auf Teller stürzen. Wer will, kann die Flans auch in den Förmchen servieren.