

Rezept

Brokkoliflan mit Meerrettichsauce

Ein Rezept von Brokkoliflan mit Meerrettichsauce, am 04.12.2024

Zutaten

500 g Brokkoli, Salz	1 Bio-Orange (oder -Zitrone; es wird nur eine Hälfte benötigt)
100 g Sahne	4 Eigelbe (Größe M)
1/4 TL gemahlener Koriander	schwarzer Pfeffer
Butter für die Förmchen	1/2 Bund Schnittlauch
1 Stück frischer Meerrettich (ca. 2 cm, ersatzweise 2 TL geriebener Meerrettich aus dem Glas)	100 g saure Sahne
	1 TL Öl, Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 460 kcal

Zubereitung

1. Den Brokkoli waschen und die Röschen abschneiden. Die Stiele schälen und würfeln. Brokkoli in einem Topf etwa zur Hälfte mit Wasser begießen, salzen und erhitzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze in 10-15 Min. gut weich kochen. Dann abgießen und abkühlen lassen.
2. Den Backofen auf 150° vorheizen. Den Brokkoli in der Küchenmaschine oder mit dem Mixstab fein pürieren. Die Orange heiß waschen und abtrocknen, die Hälfte der Schale fein abreiben. Sahne, Orangenschale und Eigelbe mit dem Brokkolipüree mischen und mit Koriander, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Zwei ofenfeste Förmchen von je ca. 150 ml Inhalt mit Butter ausstreichen. Die Flanmasse darin verteilen. Die Förmchen in eine ofenfeste Form stellen und etwa bis zur Hälfte ihrer Höhe heißes Wasser angießen. Die Flans im Ofen (unten, Umluft 130°) ca. 1 Std. backen.
4. Inzwischen den Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden. Meerrettich schälen, fein reiben. Beides mit saurer Sahne und Öl verrühren und salzen. Die Flans mit einem Messer vom Förmchenrand lösen, auf Teller stürzen. Mit der Sauce servieren.