

Rezept

Espresso-Flan

Ein Rezept von Espresso-Flan, am 21.04.2025

Zutaten

4 1/2 EL Zucker	1 TL neutrales Pflanzenöl
2 Eier (Größe M)	175 ml frisch zubereiteter Espresso
25 ml brauner Rum	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 145 kcal

Zubereitung

1. 4 hitzefeste Portionsförmchen (je ca. 75 ml fassend) mit je 1/2 EL Zucker ausstreuen, mit einigen Tropfen Wasser befeuchten. Den Zucker in den Förmchen auf der heißen Herdplatte bei mittlerer Hitze honigbraun karamellisieren (Step 1), dann abkühlen lassen. Die Innenwände der Förmchen anschließend leicht mit Öl auspinseln (Step 2).
2. Den Backofen auf 175° (Umluft 150°) vorheizen. Die Eier mit dem restlichen Zucker verrühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Espresso und Rum einrühren und auf die Förmchen verteilen. Eine passende Form 3 cm hoch mit heißem Wasser füllen, die Förmchen hineinsetzen (Step 3) und im heißen Backofen (Mitte) 25-35 Min. garen, bis die Oberfläche der Flans beim Antupfen mit einem Löffelrücken elastischfest ist. Die Förmchen aus dem Wasserbad nehmen und abkühlen lassen.
3. Zum Servieren den Rand der Flans mit einer Messerspitze rundum lösen und die Flans auf Teller stürzen. Nach Belieben garnieren.