

Rezept

Grüner Spargelflan mit Paprikatatar

Ein Rezept von Grüner Spargelflan mit Paprikatatar, am 09.06.2026

Zutaten

500 g grüner Spargel	2 Schalotten
2 EL Butter	Salz
1 Stück Bio-Zitronenschale	2 Eier (Größe M)
4 EL Sahne	3 EL frisch geriebener Parmesan
1 Prise Chilipulver	1 rote Paprikaschote
Salz	1 Stück frischer Ingwer (etwa 1 cm)
1 EL Balsamico bianco oder Apfelessig	1/2 TL ½ TL rosenscharfes Paprikapulver
2 EL Raps- oder Olivenöl	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

Zubereitung

1. Den Spargel waschen, falls nötig schälen und die Enden abschneiden. Jetzt die Spargelköpfe abschneiden und die Stangen in etwa 2 cm lange Stücke teilen. Schalotten schälen und klein würfeln.
2. Butter in einem Topf zerlassen (einen kleinen Rest zurückbehalten), Spargel und Schalotten darin kurz andünsten. 2 EL Wasser dazugeben, Spargel salzen und zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 10 Min. weich dünsten. Abkühlen lassen, dann fein pürieren. Den Backofen auf 170° vorheizen.
3. Die Zitronenschale fein hacken. Das Spargelpüree mit Eiern, Sahne und Parmesan verrühren. Zitronenschale untermischen und die Masse mit Salz und Chili abschmecken.
4. Vier hitzefeste Förmchen (je etwa 180 ml Inhalt) mit übriger Butter austreichen, die Spargelmasse einfüllen. Förmchen in eine ofenfeste Form stellen und so viel heißes Wasser in die Form gießen, dass die Förmchen etwa zur Hälfte darin stehen. Flans im Ofen (unten, Umluft 150°) etwa 30 Min. backen. Aus dem Wasser heben, lauwarm abkühlen lassen.
5. Die Paprikaschote waschen, halbieren, putzen und klein würfeln. Mit 1 EL Wasser und Salz in einem Topf zugedeckt bei schwacher Hitze 2-3 Min. dünsten. In eine Schüssel umfüllen. Ingwer schälen und sehr fein hacken. Mit Essig, Salz, Paprikapulver und Öl zu den Paprikawürfeln geben, durchrühren.
6. Die Flans mit einem Messer vom Rand der Form lösen und vorsichtig auf Teller stürzen. Paprikatatar daneben anrichten. Wer mag, reicht Weißbrot oder knusprigen Toast dazu.