

Rezept

Kräuter-Flans mit Radieschen-Vinaigrette

Ein Rezept von Kräuter-Flans mit Radieschen-Vinaigrette, am 28.06.2026

Zutaten

FÜR DIE FLANS:

50 g gemischte Kräuter (z. B. Radieschenblätter, Kerbel, Brunnenkresse, Borretsch, Petersilie, Basilikum und Schnittlauch)	2 Eier (M)
	250 g Ricotta
	50 g frisch geriebener Bergkäse
Salz	schwarzer Pfeffer

FÜR DIE VINAIGRETTE:

1 großes Bund Radieschen	½ Bund Schnittlauch
1 EL Apfelessig	2 TL süßer bayerischer Senf
Salz	scharzer Pfeffer
2 EL Rapsöl	

AUSSERDEM:

4 ofenfester Förmchen (ca. 150 ml Inhalt)	Butter für die Förmchen
--	-------------------------

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal

Zubereitung

1. Für die Flans den Backofen auf 150° vorheizen, die Förmchen mit Butter austreichen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und dicke Stiele abknipsen. Die Kräuter dann sehr fein hacken.
2. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit Ricotta und Käse gründlich verrühren. Die Kräuter einrühren und die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Eiweiße steif schlagen und unterheben.
3. Die Ricottamasse in die Förmchen füllen und diese in eine ofenfeste Form stellen. Heißes Wasser angießen, bis die Förmchen etwa halbhoch darinstehen. Die Flans im heißen Backofen (Mitte) ca. 45 Min. backen, bis die Ricottamasse gestockt ist.
4. In dieser Zeit für die Vinaigrette die Radieschen putzen, waschen und klein würfeln. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

5. Den Essig mit dem Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Nach und nach das Öl mit einer Gabel zu einem cremigen Dressing unterschlagen. Die Radieschen und den Schnittlauch unterheben und das Dressing nochmals abschmecken.
-
6. Die Flans mit einem spitzen Messer vom Förmchenrand lösen, vorsichtig stürzen und auf vier Teller setzen. Dann die Radieschen-Vinaigrette rundum verteilen und sofort servieren.