

Rezept

Leichte Gemüseflans

Ein Rezept von Leichte Gemüseflans, am 09.06.2026

Zutaten

600 g gemischtes Gemüse (z.B. Möhren, Zucchini und Kohlrabi)	1 Schalotte
	3 EL Butter
Salz	Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	200 ml Gemüsebrühe
4 Eier (M)	200 g Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN für 6 ofenfeste Förmchen (je ca. 125 ml Inhalt) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal

Zubereitung

1. Gemüse waschen oder schälen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Schalotte schälen und fein würfeln. 2 EL Butter in einem Topf schmelzen, darin die Schalotte goldgelb andünsten. Das Gemüse dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, dann die Brühe dazugießen. Das Gemüse zugedeckt je nach Sorte 10-15 Min. bei mittlerer Hitze kochen, bis es gar ist.
2. Das Gemüse in ein Sieb abgießen (Brühe dabei auffangen, sie schmeckt wunderbar als Suppe mit einer Einlage!). Das Gemüse abtropfen lassen, dabei so viel Brühe wie möglich mit einem Löffel herauspressen.
3. Den Backofen auf 160° vorheizen (Ober- und Unterhitze nehmen, Umluft ist hier nicht empfehlenswert). Reichlich Wasser (im Wasserkocher) aufkochen. Die Förmchen mit übriger Butter einfetten. Gemüse mit einem Pürierstab möglichst fein pürieren. Eier und Sahne kräftig verrühren, aber nicht schaumig schlagen (sonst bilden sich später zu viele Luftbläschen), dann gründlich unter das Püree rühren. Die Gemüsemasse mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die Förmchen füllen.
4. Die Förmchen auf ein tiefes Backblech stellen und so viel heißes Wasser aufs Blech gießen, dass die Förmchen bis etwa zur Hälfte darin stehen. In den Ofen (Mitte) schieben und die Flans in ca. 40 Min. stocken lassen. Dabei darauf achten, dass das Wasser immer nur leicht siedet, nicht kocht. Die fertigen Gemüseflans kurz abkühlen lassen, dann servieren. Nach Belieben zuvor die Flans mit einem kleinen Messer vom Förmchenrand lösen und auf Teller stürzen.