

## Rezept

# Möhrenflan mit Giersch

Ein Rezept von Möhrenflan mit Giersch, am 05.12.2025

## Zutaten

|                       |                                     |                            |                              |
|-----------------------|-------------------------------------|----------------------------|------------------------------|
| <b>1 kleines Bund</b> | junge Möhren (ca. 300 g; ohne Grün) | <b>1</b>                   | Ingwer (ca. 30 g)            |
|                       |                                     | <b>walnussgroßes Stück</b> |                              |
| <b>1</b>              | Chilischote                         | <b>2</b>                   | Orangen (davon 1 Bio-Orange) |
|                       | Salz                                | <b>2</b>                   | Eier                         |
| <b>100 g</b>          | Sahne                               | <b>2</b>                   | Granatäpfel                  |
| <b>2 EL</b>           | Aceto bianco                        |                            | Salz                         |
|                       | Pfeffer                             |                            | Zucker                       |
| <b>5 EL</b>           | Olivenöl                            | <b>ca. 40 Stängel</b>      | Giersch                      |
|                       | Butter für die Förmchen             |                            |                              |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** schwer | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal

## Zubereitung

1. Für die Flans die Möhren putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und fein würfeln. Die Chilischote längs halbieren, putzen, waschen und fein hacken.
2. Die Bio-Orange heiß waschen, trocken reiben und die Hälfte der Schale dünn abreiben. Den Saft von beiden Orangen auspressen. Die Möhrenscheiben mit Ingwer, Chili, etwas Salz und 100 ml Orangensaft zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 12 Min. weich dünsten.
3. Inzwischen den Giersch waschen, in einem Sieb abtropfen lassen und trocken tupfen. 4 Gierschstängel beiseitelegen, den restlichen Giersch mit einem Küchentuch abdecken. Die Möhren samt Sud mit dem Stabmixer pürieren und lauwarm abkühlen lassen. Den Backofen auf 150° vorheizen.
4. Die Eier mit der Sahne verrühren und das Möhrenpüree untermischen. Vier ofenfeste Portionsförmchen (ca. 8 cm Ø) mit Butter einfetten. Jeweils 1 Gierschblatt auf den Boden legen. Die Möhren-Eier-Masse vorsichtig bis zum Rand einfüllen. Die Förmchen in eine große ofenfeste Form oder in das tiefe Backblech setzen. So viel kochend heißes Wasser angießen, dass die Förmchen zur Hälfte darin stehen. Die Möhrenflans im Ofen (Mitte) in ca. 35 Min. stocken lassen.
5. Inzwischen für den Salat die Granatäpfel halbieren und 3 Hälften entkernen, dabei sämtliche weißen Zwischenhäute entfernen. Den Saft der restlichen Granatapfelhälfte auf einer großen Zitruspresse auspressen und mit Essig, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. Das Olivenöl unterrühren. Den restlichen Giersch auf Teller verteilen. Die Flans vorsichtig mit einem Messer am Förmchenrand lösen und auf die Teller stürzen. Granatapfelkerne und Vinaigrette darum herum verteilen.