

Rezept

Paprikaflans mit Sardellensauce

Ein Rezept von Paprikaflans mit Sardellensauce, am 26.04.2025

Zutaten

600 g rote Paprikaschoten (etwa 3 Stück)	1 kleiner getrockneter Peperoncino
2 Eier	1 Eigelb
100 g Sahne	2 EL frisch geriebener Parmesan
Salz	Butter für die Förmchen
80 g Sardellenfilets in Salz	4 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl	1/8 l trockener Weißwein oder Gemüsebrühe
50 g dicke Sahne	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Für die Flans den Backofen auf 250° (Umluft 230°) vorheizen. Das Backblech mit Backpapier auslegen. Die Paprikaschoten waschen und längs durch die Stiele halbieren. Paprika von Stielen und Trennhäutchen mit den Kernen befreien und mit den Schnittflächen nach unten auf das Blech legen.
2. Die Paprika im Ofen (Mitte) etwa 15 Min. backen, bis die Haut dunkle Blasen hat. Mit einem feuchten Tuch bedecken, kurz stehen lassen, dann die Haut abziehen. Die Paprika würfeln und mit dem Peperoncino im Mixer fein zerkleinern.
3. Den Backofen auf 150° vorheizen. Die Eier mit Eigelb, Sahne und Käse verrühren, das Gemüsepüree untermischen und alles mit Salz abschmecken. Vier hitzefeste Förmchen (à etwa 150 ml Inhalt) buttern und die Masse einfüllen (die Förmchen sollen nur zu drei Viertel voll sein).
4. Die Förmchen in eine ofenfeste Form stellen und bis zur halben Höhe heißes Wasser angießen. Die Flans in den Ofen stellen (Mitte, Umluft 130°) und im heißen Wasserbad etwa 45 Min. garen.
5. Inzwischen für die Sauce die Sardellenfilets sehr gründlich kalt abspülen, von den Mittelgräten befreien und in Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken.
6. Das Öl erwärmen, aber nicht heiß werden lassen. Sardellen und Knoblauch darin bei schwacher Hitze etwa 5 Min. dünsten, bis die Sardellen sich auflösen, immer wieder durchrühren. Mit dem Wein aufgießen und bei mittlerer Hitze etwa 10 Min. kochen lassen. Die Sahne untermischen und die Sauce mit Pfeffer abschmecken. Salz braucht es nicht, die Sardellen enthalten genügend.

7. Die Flans mit einem Messer vom Rand der Förmchen lösen, vorsichtig auf vorgewärmte Teller stürzen und mit der Sauce umgießen. Mit frischem Weißbrot oder mit dünnen getoasteten Brotscheiben servieren.