

Rezept

Rosenkohl-Möhren-Flan

Ein Rezept von Rosenkohl-Möhren-Flan, am 09.06.2026

Zutaten

250 g Rosenkohl	1 große Möhre (ca. 150 g)
Salz	1 Zwiebel
1 EL Butter	200 g Sahne
50 ml Milch	3 Eier
2 gehäufte EL geriebener Parmesan	Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	4 große oder 8 kleine feuerfeste Portionsförmchen
Butter zum Einfetten	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal

Zubereitung

1. Den Rosenkohl waschen, putzen und die Röschen halbieren. Die Möhre putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Beides in kochendem Salzwasser 8-10 Min. garen. Den Backofen auf 160° (Umluft 150°) vorheizen. Die Zwiebel schälen, hacken und in der Butter glasig braten.
2. Das Gemüse abtropfen lassen und bis auf 8 Rosenkohlhälften mit den Zwiebeln, der Sahne und der Milch im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit den Eiern und dem Parmesan verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den übrigen Rosenkohl hacken und dazugeben.
3. Die Förmchen einfetten. Die Masse einfüllen und die Förmchen in eine große Auflaufform oder ein tiefes Blech (Fettpfanne) stellen. Bis auf ca. 2/3 der Förmchenhöhe kochendes Wasser angießen und im heißen Ofen (Mitte) 30-35 Min. backen. Warm oder kalt servieren.