

Rezept

Rucola-Flan mit Hähnchen

Ein Rezept von Rucola-Flan mit Hähnchen, am 09.06.2026

Zutaten

300 g Rucola	2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	30 g Gouda
1 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	40 g Crème légère
1 kleines Ei	200 g Hähnchenbrustfilet
400 g Kirschtomaten	1 Dose stückige Tomaten (400 g)
1 TL gekörnte Brühe	1 EL Oregano
2 Soufflécörmchen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 388 kcal

Zubereitung

1. Rucola waschen, trockenschleudern, harte Stiele entfernen und Blätter grob hacken. 2 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren, abgießen und abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Käse fein reiben. 2 Förmchen mit der Hälfte des Öls auspinseln. Ofen auf 200° vorheizen.
2. Eine beschichtete Pfanne mit dem restlichen Öl auspinseln und erhitzen. Zwiebeln mit der Hälfte des Knoblauchs darin anbraten, Rucola zugeben, salzen und pfeffern. Crème légère und Käse unterrühren. Alles in ein Rührgefäß füllen und mit dem Ei fein pürieren. Das Püree in die Förmchen füllen und diese in eine Auflaufform stellen. Seitlich kochend heißes Wasser bis zur halben Höhe der Förmchen angießen. Im heißen Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 25 Min. garen.
3. Filet kalt abspülen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Kirschtomaten waschen. Dosentomaten mit gekörnter Brühe und übrigem Knoblauch in einem Topf verrühren und erhitzen. Filet, Kirschtomaten und Oregano unterrühren und alles offen bei mittlerer Hitze 10 Min. köcheln lassen. Salzen und pfeffern. Flans auf Teller stürzen, Tomaten mit Filetstreifen darum herum anrichten.