

## Rezept

# Spinatflan mit Käsesauce

Ein Rezept von Spinatflan mit Käsesauce, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>600 g</b> Blattspinat	Salz
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>30 g</b> Butter
<b>25 g</b> Mehl	1/4 l Milch
<b>2</b> Eier	<b>2 EL</b> frisch geriebener Parmesan
Pfeffer	geriebene Muskatnuss
Butter und Mehl für die Form	<b>200 g</b> milde Fontina
<b>2</b> Eigelb	<b>200 ml</b> Milch
<b>1 EL</b> Butter in Flocken	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min  
| **Pro Portion** Ca. 445 kcal

## Zubereitung

1. Den Spinat verlesen, waschen und grob schneiden. 1/2 l Salzwasser zum Kochen bringen, den Spinat darin 1-2 Min. blanchieren. In einem Sieb kalt abschrecken, abtropfen lassen und gut ausdrücken. Etwas feiner hacken. Den Knoblauch schälen und klein würfeln.
2. In einem Topf 2 TL Butter schmelzen, Knoblauch und Spinat darin zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Min. dünsten. Dann im Mixer fein zerkleinern.
3. Übrige Butter im Topf schmelzen, Mehl darin goldgelb werden lassen. Unter ständigem Rühren die Milch dazufließen lassen, die Sauce offen bei mittlerer Hitze etwa 10 Min. dickflüssig kochen. Lauwarm abkühlen lassen.
4. Den Backofen auf 140° (Umluft 120°) vorheizen. Eine längliche Terrinenform (3/4 l Inhalt) mit Butter ausstreichen und mit Mehl ausstäuben. Eier trennen. Eiweiße steif schlagen. Eigelbe, Béchamel und Spinat vermengen. Eischnee und Parmesan unterheben, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. In die Form füllen.
5. Den Flan in eine große ofenfeste Form stellen und bis zur Hälfte warmes Wasser angießen. Flan im Ofen (unten) etwa 1 1/4 Std. backen, bis er fest ist. Abkühlen lassen.
6. Für die Sauce den Käse würfeln. Mit Eigelben, Milch und Butter in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad zu einer dickflüssigen Creme rühren. Leicht salzen. Den Flan in Scheiben schneiden, mit der Sauce servieren.