Rezept

Topinambur-Flan mit Orangenöl

Ein Rezept von Topinambur-Flan mit Orangenöl, am 09.06.2026

Zutaten

600 g	Topinambur
2	Eier (M)
100 g	Crème fraîche
	Pfeffer
4 EL	Haselnussöl
	Salz
1	Eigelb (M)
2 EL	frisch geriebener Hartkäse
1/2	Bio-Orange
	Butter für die Förmchen

Rezeptinfos

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

Zubereitung

1. Topinambur waschen, in einen Topf geben und mit Wasser bedecken, salzen und zum Kochen bringen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze in etwa 15 Minuten weich garen. Kalt abschrecken, Haut abziehen und Topinambur mit einem Pürierstab oder in einem Mixer pürieren.

2. Backofen auf 150 Grad vorheizen (auch schon jetzt einschalten: Umluft 130 Grad). Eine große ofenfeste Form und 4 Förmchen (je etwa 150 ml Inhalt) bereitstellen. Die Förmchen einfetten.

3. Das Topinamburpüree mit den Eiern, dem Eigelb, der Crème fraîche und dem Käse glatt verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse in die Förmchen verteilen und nebeneinander in die Form setzen. In die Form so viel heißes Wasser füllen, dass die Förmchen bis zur Hälfte darin stehen. Die Flans im Ofen (Mitte) in etwa 40 Minuten fest werden lassen.

4. Orange heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben. Mit dem Haselnusssöl verrühren und leicht salzen.

5. Die Flans aus dem Ofen nehmen, mit einem Messer vom Rand der Förmchen lösen und vorsichtig auf Teller stürzen. Mit dem Orangenöl beträufeln und gleich servieren.