Rezept

Veganer Flan mit Karamellsauce

Ein Rezept von Veganer Flan mit Karamellsauce, am 21.05.2025

Zutaten

100 g	Seidentofu
1 TL	Guarkernmehl
50 g	vegane Margarine
1 Prise	Salz
6 EL	Zucker
4	ofenfeste Förmchen (ca. 10 cm Ø)
1 Stängel	Minze zum Garnieren
40 g	Speisestärke
200 ml	Sojasahne
40 g	Zucker
1 Prise	Bourbon-Vanillezucker (oder das Mark von 1/2 Vanilleschote)
1 TL	vegane Margarine
	Auflaufform (ca. 25 x 25 cm)

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 170° vorheizen (Umluft 150° ohne Vorheizen). Für den Flan Tofu, Stärke, Guakernmehl, Sojasahne, vegane Margarine, Zucker, Salz und Vanillepulver in einem Mixer oder mit dem Pürierstab auf höchster Stufe zu einer glatten Masse pürieren.

2. Die ofenfesten Förmchen in eine Auflaufform stellen und diese ca. 4 cm hoch mit Wasser füllen. Die Flanmischung in die Pastetenförmchen gießen und ca. 1 Std. im heißen Ofen (Mitte) backen.

3. Für die Sauce Zucker und Margarine in einem Topf bei mittlerer Hitze karamellisieren. Mit 50 ml Wasser ablöschen und weitere 10 Min. bei mittlerer Hitze zu einer Sauce verkochen.

4. Den Flan leicht abkühlen lassen und stürzen oder direkt in der Form mit der Karamellsauce servieren. Die Minze waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und den Flan damit garnieren.