

Rezepte > Fleischgerichte > Rezept : Spargelflan mit Grünspargel Spargelflan mit Grünspargel

Zutaten für 4 Portionen :

250 g Grünspargel,
2 EL Butter,
Salz,
weißer Pfeffer,
frisch geriebene Muskatnuss,
4 EL Sahne,
4 EL Milch,
2 Eigelbe,
1 TL Weichweizengrieß,
1 EL frisch gehackte Petersilie.



Zubereitung :

Den grünen Spargel kurz unter fließendem kaltem Wasser abbrausen und im unteren Drittel schälen. Spargelköpfe abschneiden. Die Stangen in ca. 4 cm lange Stücke schneiden.

1 ½ EL Butter erhitzen und die Spargelstücke darin ca. 3 Minuten unter Rühren braten. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Die Spargelspitzen herausnehmen und beiseite legen für die Garnierung.

Milch und Sahne zugeben und dickflüssig einkochen lassen (ca. 5 Min.). Im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren. Etwas abkühlen lassen. Unter die lauwarme Masse die Eigelbe, Weichweizengrieß und die Petersilie rühren. Die Masse in gebutterte Förmchen füllen und im heißen Wasserbad bei 160 °C Umluft (180°C Ober- / Unterhitze) in 20 – 25 Minuten garen. Mit den Spargelspitzen garnieren und **sofort** servieren.

Tipps zum Flan :

- Ein Gemüseflan wird als warme Vorspeise oder Beilage serviert.
- Das Wasserbad sollte nur sieden, nicht kochen. Sonst geht der Flan zu sehr auf und wird löchrig.
- Machen Sie eine Garprobe mit einem Holzspießchen. Wenn die Masse nicht mehr kleben bleibt ist der Flan gar.
- Ein Flan kann natürlich auch in einer einzigen größeren Form gegart werden.
- Bringen sie den Flan schnell zu Tisch – nach 5 Minuten fällt er etwas zusammen.