

SPARGELFLAN

Schwierigkeit: einfach / ca. 60 Min. Arbeitszeit

Habt ihr schon einmal Flan selbst gemacht? Flan ist eine im Wasserbad gestockte Masse aus Eiern und Flüssigkeit. Man kann ihn sowohl süß als auch herzhaft zubereiten. Gerade in Spanien, Lateinamerika und Portugal ist süßer Flan eine beliebte Nachspeise. Das **WINO-Team** hat hier jedoch ein herzhaftes Rezept für euch mit leckerem, grünen Spargel. Viel Spaß beim Nachkochen!

ZUTATEN

ca. Für 4 Personen

500 gr	grüner Spargel
2	kleine Zwiebeln
2 EL	Butter
1	Zitrone
2	Eier (Größe M)
4 EL	Sahne
20 gr	geriebenen Parmesan
Etwas	Salz und Pfeffer



ZUBEREITUNG

Den Spargel waschen und die unteren fünf Zentimeter schälen. Das holzige Ende abschneiden. Schneide den Spargel anschließend in zwei Zentimeter große Stücke. Dann die Zwiebeln schälen und fein schneiden. Erhitze nun eineinhalb Esslöffel Butter in einem Topf und dünste darin für ca. zwei Minuten die Zwiebeln und den Spargel an. Anschließend zwei Esslöffel Wasser dazugeben und bei schwacher Hitze den Spargel weichkochen. Das dauert ca. acht Minuten. Püriere den weichgekochten Spargel und gebe Zitronenabrieb dazu. Verrühre das Ganze mit den Eiern, der Sahne und dem Parmesankäse und schmecke alles mit Salz und Pfeffer ab. Heize den Ofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vor. Fette

die Förmchen für den Flan mit der restlichen Butter ein, fülle sie mit der Spargelmasse und stelle die gefüllten Förmchen dann in eine große mit Wasser gefüllte Auflaufform. Die Förmchen sollten bis zur Hälfte im Wasser stehen. Stelle die Auflaufform in den Ofen (mittlere Schiene) und backe es solange, bis die Masse gestockt ist. Danach lauwarm abkühlen lassen und mit einem Messer vom Rand lösen. Die Flan auf einen Teller stürzen.

Das passt gut dazu: Zu den Flans schmeckt Paprika-Tatar sehr gut. Nimm dafür eine rote Paprika, wasche sie und schneide sie klein. Dünste die Paprika in einem Topf mit einem Esslöffel Wasser bei schwacher Hitze für drei Minuten. Gebe anschließend die Paprika in eine Schüssel. Reibe etwas Ingwer mit einer Ingwerreibe und gebe ihn zu der Paprika. Mische einen Esslöffel Balsamico bianco (Essig), zwei Esslöffel Rapsöl, Salz und einen halben Teelöffel Paprikapulver dazu.