

Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

PARMESAN-FLAN MIT ZUCCHINI-TOMATENSALSA

Zutaten für Flan:

1.8 dl	Vollrahm
1.5 dl	Milch
150 g	Parmesan, in Stücke geschnitten
2 Stk.	Eier
1 Stk.	Eigelb
etwas	Salz, Pfeffer, Butter für die Gläser

Zutaten für Salsa:

200 g	Cherrytomaten, geviertelt
1 Stück	Peperoni orange, fein gewürfelt
1 Stück	Zwiebel, fein gewürfelt
2 Stück	Zucchini (gross), in Brunoise oder fein gewürfelt
1 Stk.	Rote Chili, entkernt und fein gewürfelt
3 Stk.	Frühlingszwiebeln, fein gewürfelt
2 Stk.	Limetten, Saft
1 TL	Ahornsirup
2 EL	gehackter Thymian, Basilikum
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG:

Für den Flan den Vollrahm und Milch bis fast zum Kochen bringen. Den Parmesan dazugeben. Mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen.

Die Flanmischung erneut bis fast zum Kochen bringen, gut durchrühren und durch ein feines Sieb streichen. Mit Eiern und Eigelb verrühren und in die gebutterten Weckgläser füllen. Mit Alufolie abdecken und im Dampfgarer entsprechend oder im Wasserbad (Backofen) bei 80° ca. 25 Minuten pochieren.

Für die Salsa – die Peperoni, Zwiebel und Zucchini in etwas Olivenöl andünsten und al dente anbraten. Mit den übrigen Zutaten mischen und abschmecken. Mit dem etwas abgekühlten Flan servieren.