

Broccoli-Flan

Flan di broccoli



Zutaten für 2-3 Personen:

1/2 eines mittleren Broccoli (ca. 250 g)

1 Ecke Butter

1-2 EL Zwiebelwürfel

1/2 Knoblauchzehe

200-300 ml Gemüsebrühe

50 g Quark (20%), Mascarpone oder Ricotta

1 Ei

30-40 g geriebener Parmesan

2 EL Semmelbrösel

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Muskat

Besondere Hilfsmittel:

Flexible Muffin-Förmchen

1. Broccoli waschen und in Röschen teilen. Harte Strünke schälen und in Scheiben schneiden oder wegschneiden.

2. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch in Scheiben schneiden. Beides in einem kleineren Topf glasig anbraten. Broccoli zugeben, Gemüsebrühe angießen, einmal kurz aufkochen und dann bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel in 10-15 Minuten weich dünsten. 4-5 Broccoli-röschen beiseite stellen. Den Rest nicht zu fein mixen und mit dem Quark, einem verschlagenen Ei, dem Parmesan

und den Semmelbröseln verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. In flexible Muffin-Förmchen einfüllen. In jedes Förmchen ein Broccoli-Röschen obenauf eindrücken.

3. Backofen auf 180° vorheizen. Einen Bräter 15-20 mm hoch mit kochendem Wasser füllen, die Förmchen einsetzen und die Flans ca. 25 min garen.

Hinweise:

Die angegebene Menge für Broccoli-Flans reicht für 4-5 Stück. Pro Person 1-2 Stück rechnen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 15 min, Gesamtzeit ca. 55 min, Beilagen, Gemüse, italienisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 20.01.2023