

Zucchini-Flan



Zutaten für ca. 6 Personen:

1 kg Zucchini (eher kleine)
3 Eier
100 g geriebener Emmentaler
(evtl. Gouda)
3 EL Mehl
1/2 Becher Schlagsahne
2 Msp Salz
Pfeffer aus der Mühle
Muskatnuss
Butter für die Form

besondere Hilfsmittel:

feuerfeste Form (ca. 20x30 cm)
Deckel dafür (alternativ Alufolie)

1. Backofen auf 200°
vorheizen.

2. Zucchini waschen, mit
Küchentüchern trocknen,
ein Ende abschneiden und
mit einem Gemüsehobel in
sehr dünne Scheiben
schneiden.

3. Zucchini, Eier, geriebe-
nen Käse, Sahne, Mehl und
Gewürze in eine Schüssel
geben und mit der Hand gut
vermengen, dabei sollten
die Zucchinis Scheiben
möglichst ganz bleiben.

4. Eine eckige feuerfeste
Form (Größe ca 30x20 cm)
buttern, die Masse einfüllen
und mit einer Palette glatt
streichen. Mit einem Deckel
verschließen, ersatzweise

mit Alufolie, und im
vorgeheizten Ofen auf der
mittleren Schiene ca. 50
min backen, bis sich eine
leichte Bräunung zeigt.

5. Der Flan wird warm
serviert, man kann ihn aber
auch kalt genießen.

Hinweise:

Die Rezeptanregung kommt
von Patrick und Christine B.,
ursprünglich wohl von Uli R.
Am Teller wirkt es sehr
schön, wenn man zum
Servieren einen runden
Ausstecher verwendet und
mit einem Thymianzweig
dekoriert.

Das Bild zeigt eine Realisie-
rung durch Patrick und
Christine im Juni 2025.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30
min, Gesamtzeit ca. 80 min,
Beilagen, Gemüse, Zucchini,
mediterran

Rezept und Foto: Walter
Stand 23.07.2025