

Flan de carottes

Karottenpudding



Zutaten für ca. 8 Stück:

750 ml Geflügelbrühe

350 g Karotten

2 EL Sahne

1 knapper TL Mehl

Salz

weißer Pfeffer

2 Eigelb

2 geschlagene Eiweiß

Butter für die Förmchen

Besondere Hilfsmittel:

8 flexible Muffin-Förmchen

größerer flacher Bräter

Alufolie

1. Karotten schälen und in Scheiben schneiden. In einem Topf mit Geflügelbrühe 15-20 Minuten weich kochen (mit dem Messer probieren).

2. Die Karotten herausnehmen, die Kochbrühe aufheben.

3. Die Karotten mit der Sahne mixen, sodass ein feines Karottenpüree entsteht. Das Mehl, Salz, Pfeffer hinzufügen und durchmischen.

4. Eier trennen. Das Eigelb unter das Karottenpüree rühren. Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die Masse heben.

5. Die Masse in gebutterte Förmchen einfüllen und im Backofen bei 160° für ca. 45 Minuten im Wasserbad stocken lassen.

Hinweise:

Das Bild zeigt Flan de carottes vom Traiteur Monsieur Berio in Saint Tropez, 2003.

Man kann die Masse noch mit Kräutern wie Petersilie und mit Gruyere anreichern.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 15 min, Gesamtzeit ca. 70 min, Beilagen, Gemüse, französisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 18.01.2023