

Eine runde Sache - Schnelle Rezepte mit Eiern vom Wittenseer Hühnerhof

- Unsere monatlich wechselnde Seite mit leckeren Eier-Gerichten und Backwaren zum Selbermachen -

Flan - Der Süden lässt grüßen?

Der Flan ist eine Zubereitungsart von Eiern der iberischen Halbinsel und seiner ehemaligen Kolonien Lateinamerikas. Es gibt süße Variationen wie auch salzige. Gemeinsam ist ihnen: sie werden aus Flüssigkeiten und Eiern zum Verfestigen hergestellt. Es entsteht nach dem Stocken im Wasserbad und dem anschließenden Abkühlen eine puddingartige Masse.

Grundrezept

Zutaten:	Zubereitung:
4 Eier	Es gibt zwei Möglichkeiten:
500 ml Flüssigkeit	Eier und die kalte Flüssigkeit (Milch, Sahne oder Brühe ...) sowie
Weitere Zutaten für den Geschmack	weitere Zutaten wie Zucker oder Salz, Gewürze (Zimt, Vanille oder Muskat, Pfeffer, Paprika ...) gut verquirlen und in eine eingefettete feuerfeste Form oder mehrere kleine Förmchen geben. In ein heißes Wasserbad - das Wasser steht 2/3 von der Füllhöhe hoch - und bei mittlerer Hitze bis zu 60 Min. im Ofen stocken lassen. Bei der zweiten Variante werden die Eier mit den weiteren Zutaten verrührt und die Flüssigkeit heiß dazugegeben. Das weitere Prozedere entspricht dem ersten Verfahren.

Schokoladenflan

Zutaten:	Zubereitung:
4 Eier	Alle Zutaten ausgenommen die Eier in einen Kochtopf geben und erhitzen bis sich das Kakaopulver aufgelöst hat. Etwas abkühlen lassen und die Eier gut mit Flüssigkeit verquirlen und in eine eingefettete feuerfeste Form oder mehrere kleine Förmchen geben.
400 ml Milch	In ein heißes Wasserbad - das Wasser steht 2/3 von der Füllhöhe hoch - und bei mittlerer Hitze bis zu 60 Min. im Ofen stocken lassen.
100 ml Sahne	
3 bis 4 Essl. Kakao nach Geschmack	
1 Teel. Vanille	
2 Essl. Zucker	

Dessertteller mit Schokoladenflan und gefülltem Schoko-Schlemmerkuchen



Wittenseer Eierlikör-Flan

Dieses Rezept können Sie im Archiv unter Dezember 2011 nachlesen

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihre Familie Schröder vom Wittenseer Hühnerhof

P.S. - wenn nicht anders angegeben: Rezepte gelten für 4 Personen - verwendet werden Eier der Gewichtsklasse M

Eine runde Sache - Schnelle Rezepte mit Eiern vom Wittenseer Hühnerhof

- Unsere monatlich wechselnde Seite mit leckeren Eier-Gerichten und Backwaren zum Selbermachen -

Gemüseflan

Zutaten:

750 gr. Möhren

1 Bund Lauchzwiebeln

1 rote Paprika

2 Essl. Öl

1 Teel. Instantgemüsebrühe

13 Eier

1 Becher Schmand (200gr)

200 ml Milch

Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

Das Gemüse nach dem Reinigen in ca. 5 cm lange dünne Stifte schneiden und in einer Pfanne mit Öl „anbraten“, die Gemüsebrühe zugeben und rund 5 bis 8 Min. in der geschlossenen Pfanne bissfest dünsten. Die verbliebenen Zutaten verrühren und in eine gefettete Auflaufform oder eine Silikontortenform geben. Das Gemüse ebenfalls einfüllen. Im vorgeheizten Ofen im heißen Wasserbad bei 180°C Umluft rund 60 bis 70 Min stocken lassen



Guten Appetit wünscht Ihnen Ihre Familie Schröder vom Wittenseer Hühnerhof

P.S. - wenn nicht anders angegeben: Rezepte gelten für 4 Personen - verwendet werden Eier der Gewichtsklasse M