

Nektarinen-Beeren-Flan

Autor: KOCHEN



ZUTATEN

3 Nektarinen
200 g Beeren, gemischt, z.B.
Himbeeren, Brombeeren,
Stachelbeeren

Guss

2 dl Rahm
1 dl Milch
2 Eier
2 Eigelb
4 Esslöffel Zucker
1 Vanilleschote, ersatzweise 1
Teelöffel Vanillepaste

Für den Kleinhaushalt

2 Personen: Zutaten halbieren.
1 Person: 1 Nektarine und Beeren
nach Belieben verwenden. Die
Zutaten für den Guss halbieren.

Info

Pro Portion
8 g Eiweiss
25 g Fett
30 g Kohlenhydrate
380 kKalorien
1591 kJoule

ZUBEREITUNG

Für 4 Personen

1 Die Nektarinen halbieren und entsteinen. Die Hälften in 2 cm grosse Würfel schneiden.

2 Die Beeren falls nötig waschen und gut abtropfen lassen. Stachelbeeren halbieren. Nektarinenwürfel und Beeren in eine mittlere Gratinform geben.

3 Für den Guss Rahm, Milch, Eier, Eigelb und Zucker gut verrühren. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und die herausgekratzten Samen oder die Vanillepaste zum Guss geben. Den Guss über die Früchte verteilen.

4 Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. In einer Pfanne etwa 1 Liter Wasser aufkochen.

5 Die Gratinform in ein etwas grösseres ofenfestes Gefäss stellen. Kochendes Wasser bis zur halben Höhe der Gratinform einfüllen.

6 Den Flan im Wasserbad im 160 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 40 Minuten garen. Der Guss soll fest, aber nicht trocken sein.

7 Den Flan aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Lauwarm oder kalt, nach Belieben mit flaumig geschlagenem Rahm, servieren.