

# Peperoniflan mit Rucolasalat

Autor: KOCHEN



## ZUTATEN

2 Peperoni, gelb  
1 Peperoni, rot  
1 dl Doppelrahm  
0.5 Teelöffel Currypulver  
3 Eier  
Salz, Pfeffer, aus der Mühle  
Butter, für die Förmchen  
20 g Mandelblättchen  
100 g Rucola  
2 Esslöffel Olivenöl  
1 Teelöffel Paprika  
4 Esslöffel Balsamicoessig, weiss

## Für den Kleinhaushalt

2 Personen: Zutaten halbieren.  
1 Person: Nicht geeignet für die  
Zubereitung in Kleinstmenge.

## Info

Pro Portion  
8 g Eiweiss  
25 g Fett  
4 g Kohlenhydrate  
289 kKalorien  
1210 kJoule

## ZUBEREITUNG

Für 4 Personen

1 Den Backofen (evtl. auf Grillstufe) auf 230 Grad vorheizen. Ein grosses Blech mit Backpapier belegen.

2 Die Peperoni halbieren und Kerne sowie Scheidewände entfernen. Mit der Hautseite nach oben auf das vorbereitete Blech legen. Im 230 Grad heissen Ofen im oberen Drittel unter dem Backofengrill oder mit Ober-/Unterhitze so lange rösten, bis die Haut dunkle Blasen wirft. Herausnehmen, mit einem feuchten Tuch decken und 5 Minuten stehen lassen. Die Ofentemperatur auf 160 Grad Ober-/Unterhitze reduzieren.

3 Die Haut der Peperoni entfernen. Die rote Peperoni beiseitelegen. Die gelben Peperoni grob zerkleinern und zusammen mit dem Doppelrahm, dem Currypulver sowie den Eiern mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

4 4 Souffléförmchen grosszügig ausbuttern. Die Peperonimasse einfüllen. Die Förmchen mit Alufolie verschliessen und in eine feuerfeste Form stellen. Mit so viel kochendem Wasser umgiessen, dass die Förmchen zu 2/3 im Wasserbad stehen. Sofort im 160 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille 30–40 Minuten (je nach Durchmesser der Formchen) gar ziehen lassen. Unbedingt die Garprobe machen: Bleibt beim Einstechen mit einem Holzstabchen nichts kleben, sind die Flans genügend gegart.

5 Inzwischen die roten Peperoni fein würfeln. In einer Bratpfanne die Mandelblättchen ohne Fettzugabe goldbraun rösten. Den Rucola waschen und trockenschleudern.

6 In einer kleinen Pfanne das Olivenöl leicht erwärmen. Das Paprikapulver beifügen und die Pfanne vom Herd ziehen. Den Balsamicoessig und die Peperoniwürfelchen beifügen und alles mit Salz sowie Pfeffer würzen.

7 Die Peperoniflans aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen. Dann mit einem Messer dem Rand entlang lösen und die Flans auf Teller stürzen. Den Rucola mit der Peperoni-Vinaigrette anrichten und alles mit den Mandelblättchen bestreuen.