

Holunderblütenflan mit Himbeer Coulis

Foto: Andreas Fahrni, Beatrice Thommen-Stöckli | Styling: Oliver Roth



Mehr zum Thema

- [Rezept zum Ausdrucken](#)
- [Rezeptarchiv](#)
- [Videoarchiv](#)
- [Videos über iTunes abonnieren](#)
- [RSS - Feed abonnieren](#)
- [Gut zu Wissen](#)
- [coop@home](#)



Info: So bedienen Sie den Videoplayer

EICHT UND ERFRISCHEND

Fruchtig, leicht – und ein Blickfang auf der Tafel. Dieses Dessert bildet den schönen Abschluss eines jeden Menüs.

Zutaten

Für 4 Personen
pro Person ca. 1474 kJ/353 kcal

FLAN

4 frische Eier
40 g Zucker
4 EL Holunderblütensirup
1 ½ dl Rahm
1 ½ dl Milch
Wasser, siedend

COULIS

150 g tiefgekühlte Himbeeren, aufgetaut
2 EL Puderzucker
2 TL Zitronensaft
1 dl Rahm
wenig Zitronenmelisse zum Verzieren

Vor- und Zubereitungszeit

ca. 20 Minuten

Garen im Wasserbad: ca. 40 Min.

Kühl stellen: ca. 2 Std.

Für 4 ofenfeste Förmchen von je ca. 1 ½ dl Inhalt, kalt ausgespült

Zubereitung

FLAN: Förmchen auf einen Lappen in eine ofenfeste Form stellen. Eier, Zucker und Sirup in einer Schüssel gut verrühren. Rahm und Milch aufkochen, unter Rühren mit dem Schwing-besen zur Eimasse giessen, durch ein Sieb in einen Krug giessen. Creme in die Förmchen verteilen, diese einzeln mit Alufolie bedecken.

Garen im Wasserbad: Sie-dendes Wasser bis 2/3 Höhe der Förmchen einfüllen. Flans ca. 40 Min. in der unteren Hälfte des auf 170 Grad vorgeheizten Ofens garen. Form herausnehmen, Förmchen ca. 10 Min. im Wasser stehen lassen, herausnehmen, Folie entfernen. Flans auskühlen, zugedeckt ca. 2 Std. kühl stellen, bis sie fest sind.

COULIS: Himbeeren mit Zucker und Zitronensaft fein pürieren, durch ein Sieb streichen.

Anrichten: Flans sorgfältig mit einem Messer vom Rand lösen, auf Dessertteller stürzen. Coulis dazu servieren. Rahm steif schlagen. Flan mit Schlagrahm und Zitronenmelisse verzieren.

Rezepteigenschaften: glutenfrei

Der passende Getränk

Sambuco

Coop Naturaplan

Preis: Fr. 1.30/5 dl

Limonade mit Holundergeschmack. Sie wurde im Rahmen der Umstellung auf die biolo-gische Landwirtschaft hergestellt.

Erhältlich: in grösseren Coop-Verkaufsstellen oder unter:

www.coopathome.ch

[Kommentar verfassen](#) 

Leser-Kommentare (2).

BettyBossi, 7. April 2010, \ 15:13 Uhr **Dampfgarer** Leider testen wir hier die Rezepte noch nicht im Dampfgarer, können deshalb auch keine konkrete Zeit angeben. Es ist alleirdings möglich, alle Arten von Flans im Dampfgarer zu machen. Besitzen Sie eine Gebrauchsanweisung für ihr Gerät mit einer Anleitung für Caramel-Köpfl? Diese sollte eigentlich auch für unseren Holundrblütenflan funktionieren. Leider kann ich auch nicht besser helfen!

Trütsch, 6. April 2010, \ 16:42 Uhr **Holunderblütenflan** Sehr geehrte Damen Kann man dies auch im Dampfgarer machen? Falls ja bitte um Angaben wie lange etc. Besten Dank und freundliche Grüsse Regula Trütsch