

## KRÄUTER-JOGURTFLAN MIT GEBRATENEM KNOBLAUCH



**Für 4 Gratinförmchen à ca. 2 dl oder 8 Espressotassen**

🕒 **Zubereitungszeit:** ca. 40 Min.

🔪 **Aufwand:** braucht etwas Zeit

### Zutaten:

1 Zwiebel  
 60 g Butter  
 100 g Mehl  
 1 dl Milch  
 4 Eier  
 180 g Jogurt nature  
 Salz, Pfeffer  
 40 g gemischte Kräuter z. B. Petersilie, Kerbel, Basilikum  
 Butter, Mehl für die Förmchen  
 2–3 Knoblauchknollen  
 Olivenöl zum Braten  
 1 EL Zucker  
 4 EL Wasser

**1** Zwiebel hacken. In Butter glasig dünsten. Mehl dazugeben. Milch unter Rühren dazugiessen. Weiterrühren, bis sich die Masse vom Pfannenboden löst. Abkühlen lassen. Eier trennen. Eigelb und Jogurt in mehreren Portionen dazurühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Backofen ohne Umluft auf 200 °C vorheizen.

**2** Wenig Kräuter für die Garnitur beiseite legen. Rest hacken. Förmchen ausbuttern und mehlen. Eiweiss steif schlagen. Mit gehackten Kräutern unter die Masse heben. Masse in die Tassen verteilen und diese in einer grossen Gratinform in den Ofen stellen. Heisses Wasser halbhoch aufgiessen. Flans 20–25 Minuten pochieren.

**3** Knoblauch mit der Handfläche flach drücken. Zehen von der Wurzel lösen. Zehen nicht schälen, aber überflüssige lose Schalen entfernen. Zehen in einer weiten Pfanne in 3–4 EL Öl bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten unter zeitweisem Wenden braten. Zucker darüber streuen. Mit Wasser ablöschen. Einkochen, bis alles glänzt. Mit Salz und Pfeffer würzen. Warm stellen.

**4** Zum Servieren Flans aus dem Ofen nehmen. Kurz ruhen lassen. Beiseite gelegte Kräuter zum Knoblauch zupfen, mischen und samt Flüssigkeit auf vorgewärmten Tellern anrichten. Flans zuerst in die Hand, dann auf die Teller stürzen. Sofort servieren.

Veröffentlicht in Ausgabe 06/2006 auf Seite 68

**Nährwerte** Pro Flan bei 4 Flans ca.

**Kalorien:** 2000 kj / 480 Kcal

**Fett:** 27 g

**Eiweiss:** 17 g

**Kohlenhydrate:** 43 g