

Mascarpone-Flan

Zutaten

Zubereiten: ca. 30 Minuten

Pochieren: ca. 25 Minuten

Für 4 Personen

4 Förmchen von je ca. 2,5 dl Inhalt

Flan:

250 g Mascarpone

75 g Zucker

2 Eier

3 Eigelb

0,5 dl Rahm

50 g geschälte Mandeln, fein gemahlen

1-2 EL Rum, nach Belieben

Aprikosensauce:

250 g tiefgekühlte Aprikosen, gewürfelt

100 g Zucker

einige Safranfäden, nach Belieben

1 Zitrone, abgeriebene Schale und Saft

gelbe Stiefmütterchen und Pfefferminze
zum Garnieren



Zubereitung

1. Flan: Alle Zutaten gut verrühren, in die kalt ausgespülten Förmchen geben. Mit Alufolie zudecken, in eine ofenfeste Form stellen, diese auf das Ofengitter stellen. Siedend heisses Wasser in die Form giessen, so dass die Förmchen im Wasserbad stehen. Flan zugedeckt 20-25 Minuten knapp unter dem Siede-punkt (ca. 96°C) im Ofen pochieren. Die Masse soll auf Druck nur noch leicht nach-geben. Herausnehmen, auskühlen lassen.
2. Sauce: Alle Zutaten in die Pfanne geben, kurz aufkochen und ziehen lassen.
3. Flan mit der Aprikosensauce servieren, garnieren.

Idealerweise die Flans im Backofen dampfgaren oder im Steamer pochieren, dazu die Anleitung des Herstellers beachten.

Variable Zeiten: Je nach Förmchenmaterial und Ofenleistung variiert die Zeit im Ofen.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 686 kcal, 13 g Eiweiss, 47 g Fett, 53 g Kohlenhydrate.