

Orangen-Flan mit Schokolade

Zutaten

Zubereiten: ca. 30 Minuten

Pochieren: ca. 35 Minuten

Für 6 Personen

6 ofenfeste Förmchen von je 1,5 dl Inhalt

5 dl Milch

75 g Zucker

3 Stück Orangenschale, mit Sparschäler
dünn abgeschält

3 Eier

3 Eigelb

6 EL Orangensaft

6 Stück dunkle Schokolade

Orangenzesten zum Garnieren



Zubereitung

1. Milch, Zucker und Orangenschale aufkochen, zugedeckt 30 Minuten ziehen lassen. Milch mit Eiern und Eigelben verrühren, durch ein Sieb in die kalt ausgespülten Förmchen giessen und in eine ofenfeste Form stellen, mit Alufolie zudecken. Form mit siedend heissem Wasser auffüllen, in der Mitte des auf 160°C vorgeheizten Ofens 30-35 Minuten pochieren oder im Steamer nach Anleitung des Herstellers pochieren. Achtung: das Wasser soll nicht heisser als 70°C werden.
2. Flan herausnehmen, mit Orangensaft beträufeln, je 1 Stück Schokolade einstecken und mit Zesten garnieren. Die Schokolade schmilzt leicht und kann auch zum zarten Flan geknabbert werden.

Nach Belieben statt Orangensaft Orangenkönfitüre auf den Flan geben.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 208 Kalorien, 8g Eiweiss, 20g Kohlenhydrate, 11g Fett.