AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	30 Min.	ganzjährig	Frankreich

BROCCOLIFLAN MIT TOMATENSAUCE



Rezept: wildeisen.ch, 28. 3. 2019 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Eine vielfach variierbare Idee, die sich gut präsentiert. Warum nicht das nächste Mal einen Tomatenflan mit Broccolisauce? (+50 Min. backen)

ZUTATEN (4 PERSONEN)

1	Zwiebel, klein	1 dl	Vollrahm
1 Zehe	Knoblauch	4	Eigelb
2 EL	Olivenöl	2 Pr	Muskatnuss, gemahlen
1 Dose	Tomaten, gehackt	1 EL	Butter
600 g	Broccoli	10 Bl	Basilikum

ZUBEREITUNG

1. Einen Fünftel des Broccolis in kleinste Röschen schneiden und 1.5 Min. in einer Pfanne in Salzwasser blanchieren. Abschrecken und beiseitestellen.
2. Den restlichen Broccoli in grössere Röschen teilen. In einer Pfanne Salzwasser aufkochen. Dann den Broccoli zugedeckt 10-15 Min. relativ weich kochen. Abschütten und kalt abschrecken.
3. Ofenfeste Form grosszügig ausbuttern und kühl stellen. Eine grössere Ofenform zu einem Viertel mit Wasser füllen und auf die unterste Rille in den Ofen stellen. Den Backofen auf 150° C vorheizen.
4. Den Broccoli pürieren, Rahm untermischen. Dann ein Eigelb nach dem anderen kräftig unterrühren. Zuletzt die Broccoliröschen unterziehen und die Masse mit Salz, Muskatnuss und Pfeffer kräftig würzen. In die eingebutterte Form füllen.
5. Die Form mit dem Flan in grosse Form stellen. Das Wasser soll bis zur Hälfte stehen. Den Flan etwa 50 Min. stichfest backen.
6. Für die Sauce Zwiebel und Knoblauch fein schneiden und in einer Pfanne in gut warmem Olivenöl glasig dünsten. Die Tomaten beifügen, salzen, pfeffern und zugedeckt einkochen. Dann mit dem Mixer pürieren.