

KÜCHEN-HANSEN



Die Marke des Nordens!



AEG-Dampfgarerer Rezepte

Rezept für 12 Personen

Kokos-Blumenkohl-Flan

Zart und köstlich im Geschmack, wunderbar zu Fisch und Geflügel.

Vorbereitung und Zubereitung:

1. Zuerst die Förmchen 2-mal (!) ausbuttern und in den Kühlschrank stellen. Blumenkohl in Salzwasser bissfest kochen. 100 g davon in kleinste Röschen zerteilen.
2. 400 g vom gekochten Blumenkohl mit der Kokosmilch und dem rohen Eiweiß mixen. Semmelbrösel und geröstete Kokosraspel untermengen und mit Muskatnuss, Salz und Zucker (Würzmenge nach Gefühl) abschmecken.
3. Die gut gebutterten Förmchen mit der Flanmasse zur Hälfte befüllen und die kleinen Blumenkohlröschen in der Mitte platzieren. Mit der restlichen Flan-Masse auffüllen. Den Flan auf der Einschubebene 2 im Programm „VITAL-Dampf“ bei 99 °C für 40 Minuten garen.



perfekt in form und funktion



Zutaten:

500 g Blumenkohl
6 Eiweiß
200 g Kokosmilch
50 g Semmelbrösel
20 g Kokosraspel, geröstet
Muskatnuss oder Mazis
Salz
Zucker
50 g Butter

Informationen:

Schwierigkeit: mittel
Zeit: 40 Minuten
Temperatur: 99 °C
Programm: VITAL-Dampf
Einschubhöhe: 2 (mittel)

Geheimtipp des Küchenchefs

Dieser Flan lässt sich am besten im warmen Zustand stürzen und passt gut zu gegrilltem Fisch oder Geflügel.

Filiale

24963 Tarp

Bahnhofstraße 2a • Tel. 0 46 38 / 76 08

Firmensitz - Inhaber: Maik Hansen

25821 Bredstedt

Osterstraße 29 • Tel. 0 46 71 / 93 00 89