

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Flan aus Wurzelpetersilie und Möhren

Zutaten: ca.300g Petersilienwurzeln, 300g Möhren, 1 Zwiebel, 3 EL Butter, Salz, Pfeffer, 200 ml Gemüsebrühe, 1-2 EL frisch gepresster Zitronensaft, 4 Eier, 200 g Sahne, $\frac{1}{4}$ TL Paprikapulver, frisch geriebene Muskatnuss

Zubereitung: Petersilienwurzeln, Möhren, Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf 2 EL Butter schmelzen, darin die Zwiebel goldgelb andünsten. Gemüse dazugeben, salzen, pfeffern und kurz mitdünsten. Die Brühe angießen und das Gemüse zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. garen. Dann in einem Sieb abtropfen lassen.

Den Backofen auf 160° vorheizen (unbedingt Ober- und Unterhitze verwenden, keine Umluft), 1 feuerfeste Schüssel mit Butter einfetten. Gemüse und 1 EL Zitronensaft in einen Mixer oder hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Eier und Sahne mit dem Schneebesen verquirlen und das Gemüsepüree vorsichtig unterziehen, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Muskatnuss und eventuell noch etwas Zitronensaft abschmecken. Die Masse in die Form füllen.

Die Form in die Fettpfanne des Backofens oder in eine hohe Auflaufform stellen und so viel heißes Wasser angießen, dass die Form gut zur Hälfte im Wasser stehen. Das Ganze in den Ofen, mittlere Schiene, schieben und den Flan in ca. 40 Min. stocken lassen. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und servieren. In den kleinen Formen, mit einem spitzen Messer am Rand den Flan lösen und auf Teller stürzen.

Tipp: Dazu passt ein grüner gemischter Salat.

Guten Appetit wünscht ihr **Gemüsebringt's**-Team
www.gemuese-bringts.com