Parmesan-Flan mit Sommergemüse und gerösteten Pinienkernen



Informations

Personen : **4**
Zubereitung : **15**
Backzeit : **40**

Zutaten

- 150 g Parmesan Parmigiano Reggiano DOP
- 6 Eier
- 2 Eigelb
- 30 cl Schlagsahne
- 10 g Maizena Maisstärke
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- Pinienkerne
- Olivenöl
- Feines Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungschritte

1. Den Ofen auf 160 °C vorheizen.
2. Die Eier in einer Schüssel aufschlagen, Eiweiß und Eigelb trennen und das Eigelb zu den ganzen Eiern geben.
3. Die Eier verquirlen und dabei die Sahne, den frisch geriebenen Parmesan und das in etwas Wasser angerührte Maizena hinzufügen. Mit feinem Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.
4. Die Zucchini und die Paprika klein würfeln. Die Gemüsewürfel in Olivenöl scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Erkalten lassen und in die Mischung geben.
5. Die Masse in eine mit Olivenöl gefettete Form füllen.
6. 45 Minuten im Wasserbad backen.
7. Den Flan auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, mit ein paar Pinienkernen und etwas Tomatencoulis schön garnieren und lauwarm oder kalt servieren.

? **Tipp:** Dieses Rezept kann als kalte oder warme Vorspeise oder auch als Beilage zu Geflügel oder Fisch gereicht werden.