

Zucchini-Flan mit Paprikasauce

Mengenangaben für **4 Portionen**

Zucchini-Flan

Zutaten:

- Zucchini, klein: 2 Stück
- Zwiebel, klein: 2 Stück
- Eidotter: 2 Stück
- Eiklar: 2 Stück
- Milch: 100 ml
- Vollkornmehl: 2 TL
- Olivenöl: 1 EL
- Salz, Pfeffer
- Butter zum Ausfetten

Zubereitung:

Zucchini und Zwiebel klein würfeln und in Olivenöl weich dünsten, abkühlen lassen.

Eidotter, Milch, Mehl, Salz und Pfeffer gut vermischen, Zucchini und Zwiebel untermengen und auf die gewünschte Konsistenz pürieren.

Eiklar zu Schnee schlagen und vorsichtig unter die Zucchinimasse heben. Kleine Brulee-Schälchen ausfetten und die Masse einfüllen. Bei 180°C Unterhitze im Wasserbad ca. 30 Minuten ziehen lassen oder im Dampfgarer zubereiten.

Paprikasauce

Zutaten:

- Roter Paprika: 1 Stück
- Gelber Paprika: 1 Stück
- Tomatenmark: 2 EL
- Staubzucker: 1 TL
- Wasser: 100 ml
- Etwas Salz

Zubereitung:

Paprika halbieren und von Kernen befreien. Im Backrohr grillen bis sich Blasen bilden. Abkühlen lassen und die Haut entfernen. In Würfel schneiden und gemeinsam mit Tomatenmark und Wasser weich dünsten. Mit Salz und Staubzucker abschmecken und anschließend pürieren.

TIPP

Die Zubereitungsart als Flan eignet sich gut für Personen mit Schluckstörungen.
Anstelle des Zucchini funktioniert dieses Rezept auch mit anderem Gemüse der Saison.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
158 kcal	7,9 g	2,6 g	12 g	9,8 g	7,9 g	3,81 g	0,75 g

Allergen(e):

A - Gluten	C - Eier	G - Milch