

Gemüse-Flan mit Kresse-Salat

Für 2 Personen

200 g Blattspinat	1 Karotte (150 g)	Salz
3 Eier	180 ml Milch	Pfeffer
1 Prise Gemüsebrühe-Pulver	Butter	1 Schalotte
2 EL Essig	4 EL Olivenöl	1 Prise Zucker
80 g Gartenkresse	6 Cocktailtomaten	

Den Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Spinat putzen, blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und anschließend sehr gut ausdrücken. Dann fein schneiden. Karotte schälen und in 3 mm große Würfel schneiden. Diese in Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Eier mit der Milch verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Bio-Gemüsebrühepulver würzen. Spinat und Karotten untermischen und die Masse in 4 ausgebutterte Tassen oder Souffléförmchen füllen. Die Formen in ein Wasserbad geben und so im heißen Ofen ca. 30 Minuten stocken lassen. Schalotte schälen und fein schneiden. Essig mit Öl vermischen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Schalotte unter die Vinaigrette mischen und damit Kresse anmachen. Flans aus den Förmchen stürzen und mit den Kressesalat anrichten. Mit Cocktailtomaten ausgarnieren.

Vincent Klink Donnerstag, 06. März 2008