

Rezept für Karamellflan

Zutaten für 4 Personen:

120 g Zucker
100 g Sahne
400 ml ungesüßte Kokosmilch
3 Eier
1 Glas Kirschen
1 Päckchen Vanillezucker
1 TL frischgepressten Zitronensaft
1 TL Speisestärke
Fett für die Förmchen

Zubereitung:

Karamellisieren Sie 80 g Zucker in einer Pfanne. Geben sie dann den Zitronensaft und 2 EL heißes Wasser dazu. Kochen Sie das Karamell los und füllen es in 4 gefettete Förmchen. Lassen Sie es abkühlen.

In der Zwischenzeit verquirlen Sie die Eier mit der Kokosmilch, der Sahne und dem restlichen Zucker. Gießen Sie die Mischung in die Förmchen und stellen diese in eine Fettpfanne. Gießen Sie heißes Wasser in die Fettpfanne, so dass die Förmchen zu 2/3 im Wasser stehen. Stellen Sie die Fettpfanne dann in den vorgeheizten Ofen und lassen sie bei 175 Grad ca. 50 Minuten stocken.

Lassen Sie die Karamellflans dann abkühlen. In der Zwischenzeit lassen Sie die Kirschen abtropfen und fangen den Saft dabei auf. Rühren Sie die Speisestärke mit etwas Kirschsafft glatt und lassen den restlichen Kirschsafft mit dem Vanillezucker aufkochen. Rühren Sie dann die Stärke ein und lassen das Ganze unter Rühren 1 Minute kochen. Geben Sie dann die Kirschen dazu und nehmen den Topf vom Herd.

Tauchen Sie nun die Förmchen kurz in heißes Wasser, lösen den Flan mit einem Messer und stürzen ihn auf einen Teller. Garnieren Sie die Karamellflans nach Belieben mit den Kirschen.

Zubereitungszeit:

Backzeit: 0 Stunden, 50 Minuten
Gesamtzeit: 1 Stunden, 15 Minuten

Nährwertangaben pro Portion:

380 kcal, 46 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 14 g Fett

Guten Appetit!

Wir hoffen, dass Ihnen das Rezept gefällt. Wie es Ihnen geschmeckt hat können Sie gerne in unser Forum schreiben. Das finden Sie unter: <http://www.Rezepte-und-Tipps.de/Forum/>
Besuchen Sie uns doch bald mal wieder auf <http://www.Rezepte-und-Tipps.de> - Ihrer Internetseite für die Themen Kochen, Backen und Esskultur