Karamell-Flan

Der Karamell-Flan ist ein wunderbar cremiges und süßes Dessert. Ein Rezept, das sich sehr gut vorbereiten lässt.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 30 min

Ruhezeit: 6,0 h

Gesamtzeit: 6,8 h



Zutaten

5 Stk.	Eigelbe (Größe M)
150 ml	gezuckerte Kondensmilch
180 ml	Milch
0.5 TL	Vanilleextrakt
1 EL	Wasser
40 g	Zucker

Zubereitung

1. Für den Karamell-Flan den Ofen zeitig auf 170 °C Ober/Unterhitze vorheizen. Kurz vor dem Backen sollte man (am besten mit einem Wasserkocher) kochendes Wasser vorbereiten.

2. Dann die Eigelbe sauber vom Eiweiß trennen und in eine Schüssel geben.

3. Nun die gezuckerte Kondensmilch mit dem Vanilleextrakt hinzufügen und gründlich verrühren.

4. Jetzt nach und nach die Milch hinzufügen und gut verrühren.

5. Als nächstes den Zucker und das Wasser in einen Topf geben und auf dem Herd erhitzen.

6. Dann die Masse so lange unter Rühren köcheln lassen, bis sich der Zucker komplett verflüssigt hat und die Farbe wie Honig ausschaut. Dann sofort den Topf vom Herd nehmen.

7. Die Masse nun ein paar Sekunden abkühlen lassen und dann umgehend in 3 feuerfeste Förmchen oder Kaffeetassen (Füllmenge ca. 150 ml) aufteilen.

8. Anschließend die Eigelb-Masse gleichmäßig verteilt durch ein Sieb in die Förmchen/Tassen gießen.

9. Diese nun mit etwas Alufolie abdecken und auf ein Backblech setzen.

10. Nun das Blech mit kochendem Wasser auffüllen. Dabei sollten die Gefäße ca. 2 cm tief im Wasser stehen. Danach das Blech in den Ofen schieben und ca. 30 Minuten backen. Anmerkung: Der Flan sollte mittig nicht mehr wackeln, dann ist die Masse perfekt gestockt.

11. Letztendlich die noch heißen Formen abkühlen und anschließend im Kühlschrank mehrere Stunden ruhen lassen (besser über Nacht). Vor dem Servieren den Flan vom Formrand lösen und auf einen Teller stürzen.

Tipp

Den Karamell-Flan zusätzlich mit einem Blatt Zitronenmelisse dekorieren. Aus den restlichen Eiweißen kann man wunderbar eine schmackhafte Pavlova zaubern. Zum Rezept geht es hier: https://www.kochrezepte.at/pavlova-rezept-2086