

# Zucchini-Flan mit Parmesan Kräutersalat und Pinienkernen

– Bio Kochbox KW 25



# Zucchini-Flan mit Parmesan

## Kräutersalat und Pinienkernen



### **MENGENHINWEIS:**

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

### **Für 2 Portionen:**

- 2 Zucchini
- 120 ml Sahne
- 50 g Parmesan
- 1 Schalotte
- 25 g Pinienkerne
- 1 Handvoll Basilikum
- 1 Handvoll Petersilie
- 1 Handvoll Rucola

### **Eigener Vorrat:**

- Salz, Pfeffer
- 3 Eier
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Weißerinessig

### **Zubereitung:**

Die Zucchini werden gewaschen, geputzt und grob geraspelt. Anschließend werden sie leicht gesalzen, einige Minuten ziehen gelassen und dann gut ausgedrückt, damit sie nicht zu viel Flüssigkeit abgeben. Die Schalotte und die Knoblauchzehe werden geschält und fein gehackt. Basilikum, Petersilie und Rucola werden gewaschen, sorgfältig trocken geschüttelt oder trockengeschleudert. Der Parmesan wird fein gerieben. In einer Pfanne werden Schalotte und Knoblauch in etwas Olivenöl weich angeschwitzt, dann werden die ausgedrückten Zucchini kurz mitgebraten, bis überschüssige Feuchtigkeit verdampft ist. Eier und Sahne werden miteinander verquirlt und mit Parmesan, Salz und Pfeffer vermischt. Danach wird die Zucchini-Masse untergerührt und in gebutterte Förmchen gefüllt. Die Flans werden im Wasserbad im Ofen gegart, bis sie gestockt, aber noch zart sind. Die Pinienkerne werden in einer trockenen Pfanne angeröstet. Für den Salat werden die Kräuter grob geschnitten und mit dem Rucola, Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer vermengt. Die Flans werden vorsichtig gestürzt und mit dem Kräutersalat und den Pinienkernen serviert.