



Grüner Spargelflan

Sie sind nicht so fluffig wie ein Spargelsoufflé, dafür gelingsicherer und sie schmecken auch mit dieser einfacheren Machart ausgezeichnet. Spargeln genießt man zwar am besten ganz, doch wenn sie mal nicht mehr ganz so frisch sind, lässt daraus nach diesem Rezept eine schöne Vorspeise zubereiten. Wenig, nicht zu rezenter Pecorino, verleiht den Spargelflans eine dezente, gut passende Würze.

Tipp: Die Spargelflans auf angeröstetes Brot gestrichen sind auch feine Apero-Häppchen.

Zutaten (2 Vorspeisen)

180g	grüne Spargeln (gerüstet)
25g	Zwiebel
1,5El	Olivenöl
1	grosses Ei
3El	Vollrahm
20g	Pecorino sardo, eher mild
1	Prise Zucker
	wenig Muskatnuss
20g	Tafelbutter
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den unteren Drittel der Spargelschäfte schälen und die verholzten Teile am Schaftende wegschneiden. Spargelspitzen wegschneiden und beiseite legen. Schäfte zu dünnen Scheiben schneiden. Zwiebel hacken.

Cocottes in den Kühlschrank stellen.

Zwiebel in Olivenöl glasig dünsten. Spargel und 3El Wasser zugeben, ca. 15-20

Minuten dünsten bis der Spargel weich ist. Spargel in ein hohes Gefäß geben, mit dem Stabmixer pürieren und auskühlen lassen.

Ei verquirlen, Pecorino fein raspeln und mit dem Ei vermischen. Das Spargelpüree und den Rahm mit der Eimasse vermischen. Mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

10g Butter schmelzen und die kalten Cocottes damit austreichen (an der kalten Cocotte bleibt mehr Butter haften).

Ofen auf 180° vorheizen.

Spargelmasse in die Cocottes füllen. Cocotte in eine Gratinform stellen und mit heissem Wasser zugießen bis die Cocottes zu 3/4 im Wasser stehen.

In der Mitte des Ofens 35 Minuten garen. Derzeit die Spargelspitzen in Butter knapp weichdünsten.

Spargelflan aus dem Wasserbad nehmen und auskühlen lassen (Sie schmecken lauwarm sehr gut).

Spargelflan mit einem Messer aus den Cocottes heben und anrichten. Mit den Spargelspitzen dekorieren.









