

Spargelflan mit Orangensabayon

Erstellt von: Original GU Rezept

Kategorien: [Aus dem Backofen](#), [Festliches](#), [Frühling](#), [Kochen](#), [Ohne Alkohol](#), [Pasteten & Terrinen](#), [Vegetarisch](#)

Spargel in Höchstform: Flan und Orangensabayon zergehen auf der Zunge.

Schritt 1

Spargel waschen, putzen, schälen. 2 l Wasser mit Salz und Zucker erhitzen, Spargel 15-20 Min. darin kochen. Den Backofen auf 150° vorheizen. Spargel aus dem Topf heben. Die Spargelspitzen abschneiden und in wenig Sud beiseite stellen. Die Stangen klein schneiden und mit 1-2 EL Sud pürieren.

Schritt 2

Die Eier mit Spargelpüree und der Sahne mischen. Kräftig salzen und pfeffern. Förmchen mit der Butter fetten und die Masse einfüllen. Die Formen in die Fettpfanne des Backofens stellen, seitlich fingerhoch heißes Wasser angießen. Die Flans im Ofen (Mitte, Umluft 130°) 35-40 Min. garen.

Schritt 3

Inzwischen die Orange waschen und mit dem Zestenreißer Schalenstreifen abziehen. Orange auspressen. Für die Sauce 10 Min. vor Ende der Garzeit die Eigelbe mit dem Orangensaft über dem heißen Wasserbad mit dem Schneebesen dick und schaumig schlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Spargelspitzen im Sud erwärmen.

Schritt 4

Die Flans auf Teller stürzen. Mit der Sabayon umgießen, die Spargelspitzen dazu anrichten und die Orangenschale darüber streuen.

Autor

Original GU Rezept

Anzahl Personen

FÜR 4 FÖRMCHEN (JE 150 ML INHALT)

Zubereitungszeit

Zutaten

500 g weißer Spargel

Salz

1 TL Zucker

2 Eier

125 g Sahne

weißer Pfeffer

1 EL Butter

1 große unbehandelte Orange

2 Eigelbe



75 Min.

Schwierigkeitsgrad

mittel

Kalorien

230kcal pro Portion

