



# Orangenflans mit Whiskykaramell



 Zeit gesamt  
1h 5min

 Zubereitungszeit  
20min

 Schwierigkeit  
Mittel

## Zutaten

für 4 Portionen

Orangen	2 St.
Zucker	150 g
Whiskey	20 ml
Schlagsahne	250 g
Eier	3 St.

## Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, kleine Pfanne, große Auflaufform, Sieb, feine Reibe

1. Orangen heiß waschen, etwa 1 EL Schale fein abreiben, halbieren, Saft auspressen und 200 ml abmessen.
2. In einer Pfanne 50 ml Orangensaft mit 100 g Zucker auf mittlerer Stufe erhitzen, bis der Zucker goldgelb karamellisiert. Whisky zugeben (Vorsicht, es kann spritzen) und Karamell kurz kochen, bis er sich löst. Dann auf 4 ofenfeste Förmchen (à ca. 150 ml) verteilen.
3. Ofen auf 150 °C (Umluft) vorheizen. In einem Topf Sahne aufkochen. 1 Ei trennen. In einer Schüssel 1 Eigelb, 2 Eier, übrigen Zucker und Orangenschale aufschlagen. Restlichen Orangensaft unterrühren. Heiße Sahne durch ein Sieb unter Rühren zugießen. Masse auf die Förmchen verteilen.
4. Förmchen in eine große Auflaufform stellen und heißes Wasser in die Auflaufform gießen, bis die Förmchen zu 2/3 in Wasser stehen. Im Ofen ca. 40 Min. stocken lassen. Orangenflans abkühlen lassen und mind. 3 Std. kühl stellen.
5. Orangenflans mit Whiskykaramell aus den Förmchen stürzen und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 327 kcal

---

Kohlenhydrate 49 g

---

Eiweiß 8 g

---

Ballaststoffe 2 g

---

Fette 10 g

---