



Spargelflans mit Garnelen

Zeit gesamt
1h 20min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

weißer Spargel	250 g
grüner Spargel	250 g
Schlagsahne	50 g
Frischkäse, natur	100 g
Eier	2 St.
Mozzarella	1 St.
Party Garnelen	200 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, kleine Auflaufform, Sieb, Pürierstab

1. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Spargel waschen, weißen ganz, grünen im unteren Drittel schälen. Holzige Enden abbrechen und Spargel in Stücke schneiden. Weißen Spargel im kochenden Salzwasser ca. 15 Min. weich garen. Den grünen Spargel die letzten ca. 6–8 Min. mitgaren. Herausnehmen und abkühlen lassen.

2. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Anschließend Spargelköpfe abschneiden und beiseitelegen. In einem hohen Gefäß restlichen Spargel mit Sahne und Frischkäse pürieren. Eier unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Mozzarella grob raspeln und mit Garnelen unter die Spargelmasse heben. 8 ofenfeste Förmchen fetten, mit Flanmasse zu etwa 2/3 füllen, Spargelköpfe darauf verteilen. Förmchen in eine Auflaufform stellen und diese etwa 2 cm hoch mit Wasser füllen. Im Ofen ca. 35–40 Min. garen. Heiß oder kalt servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	240 kcal
Kohlenhydrate	8 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	14 g