

Wir servieren  
Ihnen Kuchen  
für Gourmets

*La Cuisine*  
**KÜCHENSTUDIO**

74889 Sinsheim  
Lange Straße 22  
Tel. 07261-13010

## Parmesanflan mit grünem Spargel

### Rezept-Info:

Personenzahl: 6 Stück  
Menü: Vorspeise  
Zubereitungszeit: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht

### Zutaten:

1 kg	Grünen Spargel	4	Eier
80 g	Butter	200 g	Crème fraîche
100 g	Mehl	200 g	Parmesan
	Salz, Pfeffer, Zucker	1	Knoblauchzehe
1	Rote Zwiebel	2 El.	Olivenöl
3 El.	Weinessig	2 El.	Süßer Senf

### Zubereitung:

Den unteren Teil der Spargelstangen schälen und das Ende abschneiden. Die Spargel in ca. 3 cm große Stücke schneiden, in gelochte Behälter verteilen und in das Gerät schieben. Einstellung: 100°C Zeit:4-6 min. 4 Eier trennen, das Eiweiß steif schlagen, Eigelb mit der Butter schaumig schlagen. Crème fraîche und Mehl unterrühren. Den Parmesan fein reiben und unter die Masse rühren, mit Salz u. Pfeffer würzen und das Eiweiß vorsichtig unterheben. 6 Soufflé-Förmchen mit Butter einfetten, mit der Käsemasse füllen, ca ½ cm Platz zum Rand lassen und mit hitzebeständiger Folie abdecken. Die Förmchen auf den flachen Garbehälter stellen und in das Gerät schieben. Einstellung: 90°C Zeit: 25-30min. Sauce: Die Knoblauchzehe durch eine Knoblauchpresse geben. Die rote Zwiebel in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einen ungelochten Behälter geben und mit dem flachen Behälter abdecken. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Einstellung 100°C Zeit 2 - 4 Minuten. Mit Weinessig, süßem Senf, etwas Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Den vorgedünsteten Spargel kurz vor Ablauf der Garzeit für den Parmesanflan Einstellung 95°C Zeit 1 Minute regenerieren. Den Spargel auf einem Teller kreisförmig anrichten und den Flan nach dem Garen auf dem Spargel anrichten. Tipp :Wenn Sie den Parmesan-Flan in einer größeren Auflauf- oder Souffléform zubereiten, erhöht sich die Garzeit um ca. 10 min.

Guten Appetit wünscht das Team von La Cuisine. [www.lacuisine.de](http://www.lacuisine.de)