



Kürbisflan: 4 Portionen

Zutaten	Mengenangabe
Muskatkürbis	400 g
Schlagsahne	150 g
Eigelb (M)	1
Vollei (M)	1
Zitronenabrieb	1 TL
Muskatblüte	1,5 g
Meersalz	5 g
Piment d'Espelette	2 g

Zubereitung:

1. Den Kürbis schälen und das Kerngehäuse entfernen.
2. Im leicht gesalzenen und gezuckerten Wasser den Kürbis kochen und weich garen.
3. 4 Förmchen (à 120 ml Inhalt; 6 cm Ø) dünn mit Butter ausstreichen und kalt stellen. Muskatblüte mit 1/2 TL Salz im Mörser fein zerstoßen. Mit 2 kräftigen Prisen Piment d'Espelette, Zitronenschale, Sahne und Kürbis in einen Messbecher geben und fein pürieren. Ei und Eigelb zugeben und kurz sorgfältig unterpürieren. Masse in die vorbereiteten Förmchen füllen und vorsichtig auf die Arbeitsfläche stoßen (damit die Luftblasen entweichen). Förmchen in das tiefe Blech des Backofens stellen und so viel kochendes Wasser in das Blech gießen, dass die Förmchen fingerbreit im Wasser stehen. Flans im vorgeheizten Backofen bei 130 Grad 45 Minuten garen.
4. Als Topping passend dazu – frischer mariniertes Minispinat, geröstete Pinien & Sonnenblumenkerne + etwas Zitronenöl.