

Bier-Gemüsefladen



Zutaten

Zutaten (für 4 Personen)

1	Stück	kleine Zwiebel, fein geschnitten
30	g	Butter
50	g	Kohlrabi, in feine Würfel geschnitten
100	g	Karotten, in feine Würfel geschnitten
100	g	Lauch, fein geschnitten
0.5	dl	Kräftiger Gemüsefond
1	dl	Schützengarten Alkoholfrei
1.5	dl	Vollrahm
3	Stück	Eier
50	g	Sbrinz, fein gerieben
2	EL	Petersilie
2	EL	Schnittlauch
		Salz, Pfeffer, Chilli Pulver, Öl

Zubereitung

Zubereitung

Die Zwiebel im Butter andünsten, das restliche Gemüse begeben. 3 Minuten auf schwacher Hitze einziehen lassen. Gemüsefond und Schützengold begeben, alles zusammen 5 Minuten leicht kochen lassen. Vollrahm, Eier, Sbrinz, Petersilie & Schnittlauch gut verrühren. Pfanne vom Herd nehmen und die Eiermasse einrühren.

Die Gemüsepfanne mit Salz, Pfeffer und Chili-Pulver abschmecken. In die vorbereiteten, mit Öl ausgestrichenen Förmchen verteilen und jedes einzelne mit Folie bedecken. Förmchen auf ein Tuch in eine ofenfeste Form stellen. 80 °C heisses Wasser dazu giessen, bis sie zu 2/3 im Wasser stehen. Flan in der Mitte des auf 160 °C vorgeheizten Ofens 30-40 Minuten stocken lassen. Dann herausnehmen und in den Förmchen kurz ruhen lassen. Mit einem Messer vom Rand lösen und auf einen vorgewärmten Teller stürzen.

Tipp

Mit Käse-Chips → feinen Parmesan in runde Kreise schneiden (Ø 7 cm, Höhe 2-3 mm) und auf ein mit Backpapier belegtes Blech auslegen. Im Ofen bei 170 °C vollständig zergehen lassen (darf leichte Farbe annehmen). Abkühlen lassen. Die fertigen Bier-Gemüse-Flans mit Käse-Chips belegen.

Mit einer Tomatensauce servieren, mit Basilikum-Blättern garnieren.

Das passende Getränk

Das Schützengarten Alkoholfrei ist das leichte Sportliche. Feine Aromen von Getreide, süßem Malz und einem leicht würzigen Hopfenbouquet machen dieses Bier zu einem schönen Trinkvergnügen. Die leichte Süsse am Gaumen mit der dezenten Bittere ist für alle geeignet, die einen leichten Biergenuss schätzen. Seine ausgewogene Zusammensetzung

aus Kohlenhydraten, Eiweissen, Mineralien und Vitaminen macht es zu einem beliebten Getränk nach dem Sport. Und für alle, die auf Alkohol, aber nicht auf ein wahres Bier verzichten möchten.



