



Broccoli Flan mit gebratenen Garnelen und leichter Curry Soße

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 35m
- **Zubereitungszeit:** 25m
- **Fertig in** 60m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '60', 'cook_time' : '25m', 'prep_time' : '35m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Harmonisch, leicht, edel, stimmig, pikant und lecker

Zutaten

- 8 Stück geputzte Garnelen ohne Schale
- Für den Flan:
- 300g frischen, geputzten Broccoli (geht auch mit T.K.-Broccoli)
- 2 Eigelbe
- 2 steif geschlagene Eiweiß
- 1/8 l Sahne
- Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss
- Für die Currysoße:
- 1-2 fein geschnittene Schalotten
- 50 g Banane in kleinen Würfeln
- ½ Scheibe Ananas in kleinen Würfeln
- Etwas Zitronenabrieb
- Etwas Butter
- 2 El crème fraîche
- Salz, Pfeffer, 1 Tl Currypulver

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen:

Schritt2

Zunächst die Garnelen von der Schale befreien und den dünnen Darm am Rücken mit einem kleinen Küchenmesser ziehen; unter fließendem Wasser waschen.

Schritt3

Der Broccoli Flan:

Schritt4

Den Broccoli in Salzwasser „al dente“ abkochen und fein mixen. (Küchenmaschine oder Zauberstab)

Schritt5

Mit Pfeffer und Muskatnuss würzen und mit der Sahne sowie die Eigelben verrühren.

Schritt6

Das geschlagene Eiweiß unterheben und in gebutterte Förmchen oder Kaffee Tassen abfüllen und in einen ausreichend großen Topf setzen.

Schritt7

Zu 1/3 mit Wasser aufgießen und in den auf 160° C vorgeheizten Backofen für 10-12 min. schieben.

Schritt8

Die Currysoße:

Schritt9

Die Schalotten in etwas Butter glasig anschwitzen, die gewürfelte Banane, Ananas und den Zitronenabrieb dazu geben, etwas schwitzen lassen.

Schritt10

Mit einem TL Mehl und dem Currypulver bestäuben, mit etwas Gemüsebrühe und Crème fraiche aufgießen, glatt rühren und 5-6 min. köcheln lassen.

Schritt11

Danach mit dem Zauberstab mixen, nachschmecken.

Schritt12

Die Garnelen salzen und mit Curry würzen. In heißer Butter von beiden Seiten ca. 1 min. anbraten, die Pfanne zurück ziehen und die Garnelen „ausruhen“ lassen, nicht übergaren, schön glasig halten.

Schritt13

Anrichtevorschlag:

Schritt14

Den Flan stürzen, einmal mit einem dünnen Küchenmesser drum herum fahren und auf einem großen Vorspeiseteller „mittig“ anrichten.

Schritt15

Die Soße dazu geben und die Garnelen placieren.

Rezeptart: Warme Vorspeisen **Tags:** currysoße, flan, garnelen, harmonisch, leicht, stimmig

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/broccoli-flan-mit-gebratenen-garnelen-und-leichter-curry-sosse/>