

# Mango - Flan, einfach und schnell, mit Erdbeermark

- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 8m
- **Fertig in** 23m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '23', 'cook_time' : '8m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4-5', 'yield' : '' });
```

Leicht und sommerlich fruchtig, eine schnelle Variante

## Zutaten

- Für den Mango - Flan:
- 300 g vollreifes, frisches Mangofleisch, püriert
- 4 EL Zitronensaft und etwas Abrieb
- 70 g Zucker, nach Süße
- 200 ml Sahne
- 4 ganze Eier
- 1 Prise Salz
- Ofenfeste Förmchen
- Für das Erdbeermark:
- 1 Schälchen frische Erdbeeren, geputzt, gewaschen
- 1 El Zitronensaft und Abrieb
- Zucker nach Reifegrad
- Etwas frische Zitronenmelisse, gehackt

## Zubereitungsart

### Schritt1

Der Mango - Flan:

### Schritt2

Die Eier mit dem Zucker und 1 Prise Salz schaumig rühren und die Sahne dazu geben.

### Schritt3

Das Mangofleisch mit dem Stabmixer fein pürieren, Zitronensaft und etwas Abrieb dazu geben.

Beides miteinander mischen und auf die Portionsförmchen aufteilen.

#### **Schritt4**

Das tiefe Backblech etwas 1 - 2 cm mit heißem Wasser füllen und die Förmchen hinein geben, etwa 45 min. bei 160° C garen, danach gut durchkühlen lassen.

#### **Schritt5**

Das Erdbeermark:

#### **Schritt6**

Die geputzten, gewaschenen Erdbeeren mit dem Stabmixer fein pürieren und mit etwas Zitronensaft und Abrieb und Zucker nach Reifegrad abschmecken.

#### **Schritt7**

Ev. durch ein Küchensieb streichen und dann mit etwas Sahnesteif "sämig" binden; die gehackte Zitronenmelisse unterrühren.

#### **Schritt8**

Anrichtevorschlag:

#### **Schritt9**

Die gut durch gekühlten Flans stürzen und "mittig" auf gekühlten Desserttellern anrichten. Reichlich Erdbeermark und ev. noch einige frische Früchte drum herum geben, in die Mitte einen Sahnetupfer setzen.

**Rezeptart:** Cremes / Mousse **Tags:** erdbeermark, flan, schnelle variante, sommerlich fruchtig

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/mango-flan-einfach-und-schnel-mit-erdbeermark/>