

Parmesan Flan mit grünem Spargel und Krabben

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 25m
- **Fertig in** 45m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '45', 'cook_time' : '25m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Warum denn immer Zwiebel - oder Flammkuchen, hier eine Alternative zum kühlen Glas Wein

Zutaten

- 300 g grüner Spargel
- 150 g deutsches Krabbenfleisch (Geht auch mit Shrimps)
- Butter für die Form
- 150 ml Sahne
- 75 g Parmesan, frisch geriebenen
- Salz, Pfeffer, etwas geriebene Muskatnuss, 1 Prise Zucker
- 3 Eier
- 2 Eigelbe

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen:

Schritt2

Den grünen Spargel vorsichtshalber im unteren Drittel schälen, denn dort ist er oft sehr holzig. Für nur 2 min. in kochendes Salzwasser geben, kalt abschrecken und in 2 cm lange Stücke schneiden.

Schritt3

Mit den Krabben mischen und in eine gut ausgebutterte Springform oder auch Portionsförmchen schichten. (Vorher den Rand mit Alufolie verkleiden)

Schritt4

Der Guss:

Schritt5

Die Sahne mit 50 g Parmesan leise aufkochen, schmelzen lassen, mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen. (25 g zum Gratinieren zurück lassen)

Schritt6

Zu den Eiern geben, verquirlen und über die Spargel - Krabben geben.

Schritt7

Alles in das hohe Backblech stellen und 2 - 3 cm hoch mit Wasser aufgießen.

Schritt8

Für ca. 20 - 25 min. in die mittlere Schiene des auf 75° - 80° C vorgeheizten Backofens schieben, mit Silberfolie abdecken.

Schritt9

(Geht sehr gut mit einem Fleisch Thermometer, falls vorhanden)

Schritt10

Danach die Festigkeit prüfen, heraus nehmen und den Backofen auf volle Oberhitze hochfahren.

Schritt11

Den restlichen Parmesan mit etwas Rosenpaprika versetzen, verteilen und unter dem heißen Grill appetitlich braun überbacken.

Schritt12

Anrichtevorschlag:

Schritt13

Den Rand und die Folie der Springform entfernen, portionieren und warm mit knackigen Blattsalaten zu Tisch geben.

Rezeptart: Fischgerichte **Tags:** einfach, pikant

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/parmesan-flan-mit-gruenem-spargel-und-krabben/>