

# Spargel - Flan mit Krabben und grünem Spargel Pesto

- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4-5', 'yield' : " } });
```

Warme, elegante Vorspeise in der Spargelsaison, bei Gekonntgekocht ein Kinderspiel

## Zutaten

- Für den Spargel - Krabben - Flan
- 500 g und weißer Spargel
- 125 g Krabbenfleisch, küchenfertig
- 100 g Frischkäse (Gervais oder Philadelphia)
- 1 g Mozzarella, geraspelt
- 50 ml Sahne
- 2 ganze Eier
- Etwas Butter zum Ausfetten
- Etwas Öl
- Weißer Pfeffer aus der Mühle, Salz, 1 Strich Muskatnuss
- Für das grüne Spargel Pesto:
- 250 g grüner Spargel
- 30 g Pinienkerne, gebräunt
- 50 g geriebener Parmesankäse
- 1/2 Bund Kerbel, gezupft, grob gehackt
- 1 - 2 Knoblauchzehen in Scheibchen
- 75 ml Olivenöl
- Weißer Pfeffer aus der Mühle, Salz, 1 Prise Zucker

## Zubereitungsart

### Schritt1

### Schritt2

Der Spargel - Krabben -Flan:

### **Schritt3**

Den weißen Spargel herkömmlich, ab dem oberen Drittel vom Kopf aus schälen, im unteren Teil etwas mehr.

### **Schritt4**

Die Endstücke kappen und zunächst die Schalen und Abschnitte für 5 min. in kochendem Salzwasser mit einer Prise Zucker auskochen.

### **Schritt5**

Danach passieren und den Fond wieder aufkochen. Den Spargel erst jetzt hinein geben, ca. 13 - 14 min. "bissfest" garen.

### **Schritt6**

Heraus nehmen und die Köpfe abschneiden, an die Seite legen.

### **Schritt7**

Der Flan:

### **Schritt8**

Den restlichen Spargel mit der Sahne und dem Frischkäse zu einer Flan - Masse fein pürieren.

### **Schritt9**

Die Eier und den grob gehobelten Mozzarella unter heben, danach die gut ausgedrückten Krabben.

### **Schritt10**

Mit weißem Pfeffer aus der Mühle, Salz und 1 Strich Muskatnuss würzen, nachschmecken.

### **Schritt11**

In die ausgebutterten Auflaufförmchen geben, 2/3 voll, darüber die Spargelspitzen aufteilen.

### **Schritt12**

Das tiefe Backofenblech 2 cm hoch mit Wasser füllen und für 35 - 40 min. in den auf 200° C vorgeheizten Backofen stellen.

### **Schritt13**

Das grüne Spargel Pesto.

### **Schritt14**

Die Pinienkerne zunächst in einer Stielpfanne ohne Fett bräunen.

### **Schritt15**

Den Spargel herkömmlich, ab dem oberen Drittel vom Kopf aus schälen, im unteren Teil etwas mehr;

die holzige Enden abschneiden.

### **Schritt16**

In Salzwasser mit 1 Prise Zucker ca. 6 - 7 min. garen. Heraus nehmen, abschrecken und in grobe Stücke schneiden.

### **Schritt17**

Mit allen weiteren Zutaten mit dem Stabmixer fein pürieren und in einem dünnen Strahl das Olivenöl dazu geben. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle herzhaft abschmecken.

### **Schritt18**

Anrichtevorschlag:

### **Schritt19**

Mit einem kleinen Küchenmesser einmal um den Förmchen Rand fahren, stürzen und "mittig" anrichten. Etwas Spargel - Pesto darüber geben und einige marinierte Frisée Blättchen drum herum garnieren.

### **Schritt20**

Das übrige Pesto in ein Schraubglas geben, verwahren, hält sich bis zu 14 Tagen im Kühlschrank.

### **Schritt21**

Der Spargel - Krabben - Flan schmeckt auch kalt sehr gut.

**Rezeptart:** Pesto, Warme Vorspeisen **Tags:** krabben, saison, spargel, warme vorspeise

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