



# 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/>