



Schokoladen - Flan mit Karamellköpfchen und würzigem Orangenkompott

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 5m
- **Zubereitungszeit:** 35m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '35m', 'prep_time' : '5m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Ein fruchtig - schokoladiger Traum, wer kann da widerstehen?

Zutaten

- Für den Schokoladen Flan:
 - 85 g Puderzucker
 - 1/2 Tl gemahlener Zimt
 - 100 g Zartbitter - Schokolade, fein gehackt
 - 200 g Schmand
 - 100 ml Milch
 - 3 Eier
- Für das Orangenkompott:
 - 2 Bio - Orangen
 - 1 Bio - Zitrone
 - 50 ml Cointreau
 - 1 El brauner Zucker
 - 1 Sternanis
 - Mark 1 Vanillestange
 - 1 Msp. Kardamom
 - 2 Tl Speisestärke

Zubereitungsart

Schritt1

Den Backofen auf 150 ° C ohne Umlauf vorheizen, das tiefe Backblech 2 cm hoch mit heißem Wasser füllen. 5 feuerfeste Förmchen, ersatzweise Kaffee Tassen, dünn mit Pflanzenöl ausstreichen.

Schritt2

Die Karamellköpfchen:

Schritt3

Den Puderzucker in einer Casserole hellbraun schmelzen und mit etwas Wasser ablöschen. Wieder einkochen lassen und auf die Förmchen verteilen.

Schritt4

Der Schokoladen - Flan:

Schritt5

Die gehackte Schokolade mit dem Schmand erhitzen, schmelzen lassen.

Schritt6

Die Eier mit der Milch und dem Zimt verquirlen, zur Schokolade geben, verrühren und in die Förmchen füllen.

Schritt7

30 min. in das tiefe Blech mit dem heißen Wasser stellen und auf der

Schritt8

2. Schiene von unten garen.

Schritt9

Anziehen, fest werden lassen, aus dem Wasserbad heben und in den Förmchen abkühlen.

Schritt10

Das Orangenkompott:

Schritt11

Die Orangen schälen und die Filets zwischen den einzelnen Segmenten heraus schneiden, ausdrücken, den Saft auffangen und mit dem Zitronensaft mischen.

Schritt12

Den braunen Zucker hellbraun karamellisieren und mit den Zitrus Säften und dem Cointreau ablöschen. Sternanis, Vanillemark und eine Prise Kardamom hinzufügen und ca. 5 min. köcheln.

Schritt13

Mit der angerührten Speisestärke binden und die Filets wieder dazu geben, abkühlen lassen.

Schritt14

Anrichtevorschlag:

Schritt15

Den Flan mit einem kleinen Küchenmesser lösen, in dem um den Rand fährt, stürzen und auf dem

Orangenkompott anrichten; mit Puderzucker bestäubt servieren.

Schritt16

Rezeptart: Cremes / Mousse **Tags:** cointreau, Kardamom, vanille

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/schokoladen-flan-mit-karamellkoepfchen-und-wuerzigem-orangenkompott/>