

Süße Verführung: Karamell-Flan mit heimischen Feigen



Feigen mögen Karamell

Wie schön, wenn man saftige und süße Feigen vom eigenen Baum ernten kann. In diesem Jahr konnten wir bei uns im Garten zum ersten Mal die kleinen Köstlichkeiten reif ernten und genießen. Da schlägt das Hobbygärtner-Herz höher und das Genießer-Herz klatscht Applaus. Da mussten wir selbstverständlich sofort ein schönes Rezept ausprobieren, wobei die Feige im Mittelpunkt steht. Um den feinen Geschmack der Feige zu unterstützen, wird ein Karamell-Flan, d.h. eine Art Pudding dazu gereicht. Alles in allem eine gelungene Kombi. Vor allem, wenn das Gericht liebevoll auf einem Fruchtspiegel angerichtet wird. Hier der Tipp des Tages: als Fruchtspiegel einfach eine sehr reife, süße Feige plattdrücken. Und siehe da: blitzschnell ist ein wunderschöner und köstlicher Fruchtspiegel gezaubert. Übrigens, wer keinen eigenen Feigenbaum besitzt, kann derzeit auf den Märkten und in den Supermärkten köstliche Feigen finden.

Unser Tipp: Feigen können auch gut in Weinbrand eingelegt werden. Dann halten diese länger, nehmen den aromatischen Geschmack an und schmecken warm mit nussiger Eiscreme einfach köstlich.

Hier die heutige Rezeptur für **Karamell-Flan mit Feigen:**

Zutaten

- 250 ml Milch
- 250 ml Sahne
- 100 g Zucker
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 10 g Stärke
- 4 EL Wasser oder Weinbrand
- 1 Ei
- 2 Eigelbe

Extra: 8 reife Feigen, Krokant oder gehackte Nüsse

Wer möchte, nimmt als Deko: essbare Blüten, Zitronenbasilikum, rotes Oxalis (Blätter) oder (Blut)Sauerampfer

Zubereitung

In einem Topf 80 g Zucker bei mittlerer Hitze langsam schmelzen, bis der Zucker goldbraun karamellisiert.

Den flüssigen Karamell zügig in 4 ofenfesten Formen verteilen (z.B. Soufflee Formen). Karamell 20 Minuten fest werden lassen.

Stärke mit 4 EL kaltem Weinbrand oder Wasser verrühren und mit Sahne, Milch, 20 g Zucker und 2 Päckchen Vanillezucker in einen Topf geben. Rührend 1 Minute aufkochen, dann beiseitestellen.

2 Eier und 2 Eigelbe verrühren.

Die heiße Sahne-Milchmischung langsam zu den Eiern gießen und verrühren.

In die vorbereiteten Formen auf den erhärteten Karamell gießen.

Formen in eine Auflaufform stellen.

Kochendes Wasser 2 cm hoch in die Auflaufform gießen.

Die Crème Caramel (Karamell-Flan) im heißen Ofen bei 180°C (Ober- und Unterhitze) ca. 35- 40 Min. stocken lassen. Tipp: Falls die Oberfläche braun wird, zum Ende der Garzeit mit Alufolie abdecken.

Förmchen herausnehmen und abkühlen lassen. Vor dem Servieren aus der Form stürzen.

Zum Anrichten: 4 Feigen waschen, den Strunk entfernen und jede Feige in 6 Segmente schneiden.

Jeweils 1 sehr reife Feige zwischen zwei Quadraten Klarsichtfolie legen und mit einem Topf plattdrücken. Obere Folie abziehen und mit der offenen Fruchtseite auf einen Teller legen. Obere Folie abziehen.

Auf diesen „Feigenblumenspiegel“ den Flan stürzen. Mit Feigenstücken belegen und mit Krokant und Blüten bzw. Kräutern bestreuen.