



Spargel-Ricotta-Flan

Zutaten

400 Gramm Spargel (ich habe hierfür grüner Spargel verwendet)

250 Gramm Ricottakäse

2 Eier

20 Gramm geriebener Parmesankäse

2 Esslöffel gehackte Petersilie

30 ml Olivenöl

1 Esslöffel Butter

Salz nach Bedarf

Pfeffer nach Geschmack

Beim Spargel der holzige hintere Teil entfernen. Die Spargeln in kleinen Rondellen schneiden. Die Spitzen ganz lassen. Diese nun im Steamer oder in Salzwasser knapp gar kochen (ca. 6 Minuten). Sie sollten weich sein, aber nicht auseinander fallen. Die Spargeln abtropfen lassen und die Garflüssigkeit auffangen.

In einer Schüssel die Eier mit dem geriebenen Parmesankäse vermischen. In einer etwas grösseren Schüssel den Ricottakäse mit etwas Garflüssigkeit vermischen. 4 Esslöffel Olivenöl und die gehackte Petersilie beifügen. Die Spargelrondellen und die Ei/Käsemasse vorsichtig unterheben.



Vier Muffinsformen gut einfetten und die Masse einfüllen. In den auf 180°C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Ofen einschieben und während ca. 30/35 Minuten backen. Mit einem Zahnstocher überprüfen, ob der Flan gar ist.

Den Flan aus dem Ofen nehmen und warm servieren. Entweder man serviert sie in den Muffinsförmchen oder man nimmt sie aus der Form und gibt sie auf ein Salatbett. Die Spargelspitzen können in einer Pfanne mit etwas Butter angezogen werden um die Törtchen damit zu dekorieren.