

## Brokkoli-Flan im Roten-See

### Für 2 Personen

125 g Brokkoli	300 g Rispen-Tomaten	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 Stange Staudensellerie	1 Karotte
1 Bund Basilikum	50 g Pinienkerne	2 EL Tomatenmark
200 g geschälte Tomaten, Dose	150 ml Schlagsahne	1 Ei
50 g Butter	1 EL Olivenöl	1 Muskatnuss
Zucker	schwarzer Pfeffer	Salz

Die Butter schmelzen, die Flanförmchen damit austreichen und anschließend in die Kühlung geben. Den Brokkoli waschen, von den Blättern befreien, die Röschen vom Strunk befreien und in reichlich Salzwasser für fünf Minuten leicht kochen. Zwei Röschen davon nur kurz blanchieren und zum Dekorieren beiseite legen. Eine Pfanne mit Wasser zum Kochen bringen. Die Muskatnuss reiben. Den Brokkoli abgießen, im Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Den Brokkoli pürieren. Anschließend das Ei und 30 Milliliter Sahne hinzugeben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Masse in die vorbereiteten Förmchen füllen, in das leicht siedende Wasser der Pfanne stellen und zugedeckt stocken lassen. Die frischen Tomaten waschen, vom Strunk befreien, würfeln, salzen und zum Abtropfen in ein Sieb geben. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen. Den Staudensellerie von der äußeren Haut und von den Enden befreien. Die Karotte ebenfalls von den Enden befreien und schälen. Das Basilikum zupfen, zwei Zweige davon beiseite legen und den Rest klein zupfen. Die Karotte, die Schalotte und den Knoblauch fein würfeln und den Staudensellerie in dünne Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse mit dem Tomatenmark darin andünsten. Anschließend die Tomatenwürfel, die Dosen-Tomaten und die klein gezupften Basilikumblätter dazugeben. Die Soße bei geringer Hitze kochen, bis der Tomatensaft fast eingekocht ist. Anschließend die Soße fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, passieren und mit der restlichen Sahne verfeinern. Die Pinienkerne in einer Pfanne leicht anrösten. Die Soße auf Teller geben. Die Flanförmchen aus der Pfanne nehmen, den Flan mit einem Messer vom Rand lösen und auf die Soße stürzen. Die restlichen Basilikumzweige zupfen. Den Brokkoliflan im Roten Meer mit den restlichen Brokkoliröschen, Basilikumblättern und den Pinienkernen garnieren und servieren.

Karola Vosen am 04. Mai 2010