

Artischockenflan mit Parmesanfondue

Artischockenflan mit Parmesanfondue

Zutaten für 4 Personen

Schwierigkeitsgrad: mittel

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Menu: [14.06.2023](#)

Creation: [Enrico Caruso](#)

ZUTATEN für 4 Personen:

4 Artischocken
1 Zwiebel
60 g Parmesankäse
3 Eier
Gemüsebrühe nach Geschmack
Extranatives Olivenöl nach Geschmack
Salz nach Geschmack
Pfeffer nach Bedarf
120 g Béchamelsauce
1 Glas Weisswein

Für die Parmesansauce:

120 g Sahne
80 g Parmesankäse

Zubereitung:

Die Artischocken zunächst gründlich reinigen und dabei die härtesten Teile des Stils und der Blätter entfernen. Sobald die Teile gut gereinigt sind, diese mit einem Messer in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel ebenfalls putzen und in Julienne-Scheiben schneiden. Die Zwiebel in einer Pfanne anbraten, einen Schuss Öl hinzufügen. Sobald es transparent wird, die Artischocken hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Weisswein ablöschen und den Alkoholanteil verdampfen lassen. Mit etwas Wasser oder Brühe befeuchten und bei mittlerer Hitze weich kochen. Anschliessend in das Glas eines Mixers geben und cremig mixen. Nun die Béchamelsauce mit der Artischockencrème in einer Schüssel vermischen. Den Parmesankäse und eine Prise Salz hinzufügen und alles vermischen. Sobald es lauwarm ist, die Eier hinzufügen und weiter rühren.

Die Muffinformen mit etwas Öl einfetten und zu $\frac{3}{4}$ mit der Paste füllen. Etwas Wasser auf ein Backblech giessen, die Backförmchen darauf stellen und in den Ofen schieben. 25 Minuten bei 155 Grad backen. Währenddessen die Sahne in einem Topf erhitzen, bis sie zu sprudeln beginnt. Dann den Parmesan hinzufügen und mit einem Schneebesen rühren und schmelzen lassen. Sobald die Flans fertig sind, diese mit dem Parmesanfondue überziehen und servieren.