

Möhrenflan mit Frühlingsrisotto



Ein cremiges Vergnügen von Lydie Philippy aus Düdelingen.

Fotos: Luc Deflorenne

Den Backofen auf 180° C vorheizen. Die Soufflé-Förmchen mit Butter einfetten und mit Sesam bestreuen.

Die Möhren schälen und in feine Scheiben schneiden. In etwas Butter mit geschlossenem Deckel weich garen. Mit dem Stabmixer pürieren und abkühlen lassen.

Die Eier aufschlagen, die Crème fraîche unterrühren und das abgekühlte Möhrenpüree untermischen. Mit Kräutersalz, frisch gemahlenem Pfeffer, Muskatnuss, Koriander und Kardamompulver abschmecken dann erst den Peccorinokäse hinzugeben.

In die Soufflé-Förmchen füllen und diese auf das mit kochendem Wasser gefüllte Backblech stellen. Während 25 bis 30 Minuten im heißen Ofen garen.

Die Sauerampferblätter, die Petersilie, den Schnittlauch, das Basilikum und den Kerbel waschen, trocken schleudern und fein hacken.

Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Etwas Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebelwürfel darin leicht andünsten. Den Arborio-Reis hinzufügen und gut umrühren bis die Reiskörner mit Butter bedeckt und leicht angeröstet sind. Den Weißwein zugießen und solange umrühren bis der Wein vollständig verdampft ist. Nach und nach die Gemüsebrühe hinzugießen und ständig umrühren und den Reis vom Rand der Pfanne immer wieder in die Mitte rühren.

Kurz bevor der Reis gar ist, den Sauerampfer und die Kräuter untermischen und fertig garen.

Zum Schluss die restliche Butter und den Parmesan untermischen.

Wie auf dem Foto anrichten.

Zutaten für vier Personen

Für den Flan:	1 Prise Kardamompulver	50 g Butter
4 EL Sesam	1 EL Peccorino-Käse	2 Zwiebeln
500 g Möhren	Etwas Butter zum Einfetten der Flan-Förmchen	400 g Arborio-Reis
4 Eier		125 ml trockener Weißwein
4 EL Crème fraîche		Vollmeersalz
Kräutersalz	Für das Risotto:	Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	2 Handvoll Sauerampfer	Etwas 100 g frisch geriebener Parmesan
1 Prise geriebene Muskatnuss	Einige Stängel Petersilie, Basilikum, Schnittlauch und Kerbel	Etwas gehobelten Parmesan
1 Prise Korianderpulver	2,5 l Gemüsebrühe	

Weintipp

Dazu passt ein Luxemburger Chardonnay (ohne Barrique-Ausbau) ganz gut, auch ein Pinot blanc ist eine gute Wahl. Wer es würziger mag, kann auch einen Rivaner oder einen Auxerrois dazu trinken.