

August-Rezept
Fleischlos



In 60 Minuten
auf dem Tisch



2189 kJ
523 kcal p. P.

Zucchiniflan mit Basilikumsauce



VE-1/W 31-34/10

 Mix
SQ5-COC-21279
© 1996 FSC

coop

Für mich und dich.

ZUBEREITUNG

VOR- UND ZUBEREITEN: 25 MIN.
GAREN IM WASSERBAD: 35 MIN.

Zutaten für 2 Personen

200g Zucchini, in Stücken

2 dl Salzwasser, siedend

1 dl Halbrahm

3 Eier

2 EL geriebener Parmesan

40g getrocknete Tomaten in Öl,
abgetropft, in Streifen

1/2 TL Salz, wenig Pfeffer

1/2 Bund Basilikum

1 dl Crème fraîche

Salz und Pfeffer, nach Bedarf

1 EL Pinienkerne, geröstet

1



Zucchini im Salzwasser ca. 10 Min. kochen, abtropfen, mit Rahm pürieren. Eier und Käse darunterühren. Tomaten darunterwürzen. Masse in 4 gefettete Förmchen (je ca. 1 1/4 dl) füllen.

2



Förmchen mit Alufolie bedecken, auf Lappen in ofenfeste Form stellen. Siedendes Wasser bis 2/3 der Förmchenhöhe einfüllen. Garen im Wasserbad: ca. 35 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.

3



Förmchen herausnehmen, abkühlen. Für die Sauce Basilikum fein schneiden, mit Crème fraîche verrühren, würzen. Flans auf Teller stürzen, Sauce dazu servieren. Pinienkerne darüberstreuen, mit Basilikum garnieren.

Weitere gluschtige Rezepte unter www.coop.ch/rezpte

EINKAUFSZETTEL



Saclà getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt, 280g



Coop Naturafarm Eier Schweiz, 6 Stück



Coop Naturaplan Bio-Pinienkerne, 100g



Bio-Basilikum im Topf



Grana Padano, gerieben, 80g



Zucchini

Was Sie ausserdem benötigen: ■ Salz ■ Halbrahm ■ Pfeffer
■ Crème fraîche

Bei den abgebildeten Packungen handelt es sich um Produktvorschläge. Sollte ein Produkt davon nicht erhältlich sein, finden Sie in Ihrem Coop eine passende Alternative.



SACLÀ GETROCKNETE TOMATEN...

Die pralle Rote ist eine der wichtigsten Zutaten der Cucina italiana. Liebevoll wird sie Pomodoro genannt, was Goldapfel bedeutet, weil das Früchtchen damals, als es im 16. Jahrhundert von spanischen Eroberern aus

Peru und Ecuador nach Europa gebracht wurde, noch gelb war! Aus Tomaten lassen sich nicht nur köstliche Antipasti zubereiten. Sie sind, vor allem getrocknet, wunderbare Geschmacksträger für verschiedenste Gerichte.