

+ **+** Mandel-Flan mit Rüebl-Aprikosen-Sauce

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.
Kühl stellen: ca. 4 Std.
Für 4 Förmchen von je ca. 1½ dl, kalt ausgespült

Flan

6 dl **Milch**
100 g **gemahlene geschälte Mandeln**
4 Esslöffel **Zucker**

zusammen in einer Pfanne aufkochen,
Hitze reduzieren, ca. 10 Min. köcheln.
Pfanne von der Platte nehmen

4 Blatt **Gelatine**, ca. 5 Min. in kaltem
Wasser eingelegt, abgetropft

Gelatine unter die heisse Masse rühren,
durch ein Sieb in die vorbereiteten Förm-
chen giessen, auskühlen. Flans zugedeckt
im Kühlschrank ca. 4 Std. fest werden
lassen

Rüebl-Aprikosen-Sauce

1½ dl **Rüebli**saf
3–4 Esslöffel **Aprikosen**konfitüre
1 Esslöffel **Kirsch**
2 Teelöffel **Maizena**
1 Messerspitze **Nelken**pulver
1 Messerspitze **Zimt**

alles in einer Pfanne gut verrühren,
aufkochen, ca. 5 Min. köcheln. Durch ein
Sieb in eine kleine Schüssel streichen,
auskühlen

Servieren: Flans mit einer Messerspitze sorgfältig vom Förmchenrand
lösen. Förmchen kurz in heisses Wasser tauchen, auf Teller stürzen. Sauce
auf die Teller verteilen.

Tipp

Statt Rüebl-Aprikosen-Sauce Kompott dazu servieren.

Pro Person: 19 g Fett, 11 g Eiweiss, 34 g Kohlenhydrate, 1521 kJ (364 kcal)

Neue Interpretation des Klassikers «Aargauer Rüeblitorte»

