

## **+** **+** Mandel-Flan mit Rüebli-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 Förmchen giessen, auskühlen. Flans zugedeckt im Kühlschrank ca. 4 Std. fest werden lassen

### Rüebli-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 Rüebli-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 Rüebli

