

# Herbstlicher Pilzflan

## Für 4 Portionen

---

### Zutaten:

5 g getrocknete Pilze (z.B. Totentrompeten oder Steinpilze)

---

150 g Pfifferlinge oder Steinchampignons

---

1 kleine Schalotte

---

1 EL Butter

---

100 ml Milch

---

100 g Mascarpone

---

2 Eier

---

Salz, schwarzer Pfeffer

---

1 Prise Muskatnuss

---

2 Zweige Majoran

---

etwas Butter und Semmelbrösel für die Förmchen

---

Pro Portion ca.

188 kcal, 16 g F, 2 g KH,  
9 g E, 0,1 BE

---

---

---

---

---

**1** Die getrockneten Pilze in reichlich Wasser etwa 20 Minuten einweichen. Gut ausdrücken und grob hacken. Die frischen Pilze in gleichmäßige kleine Würfel schneiden.

**2** Die Schalotte fein hacken und in heißer Butter bei mittlerer Hitze hellgelb dünsten. Die Hitze höher stellen. Alle Pilze zufügen und kräftig mitbraten. Ziehen sie Saft, diesen vollständig verdampfen lassen. Kühl stellen.

**3** In einer Schüssel Milch, Mascarpone und Eier gut verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den Majoran fein hacken und mit den abgekühlten Pilzen zugeben.

**4** Vier Förmchen oder nicht zu große Tassen (150 ml) gut einfetten und mit Semmelbrösel ausstreuen. Die Pilzmasse bis ½ cm unter den Rand einfüllen. In den gelochten Garbehälter stellen. Wie angegeben garen, bis die Masse stichfest ist.

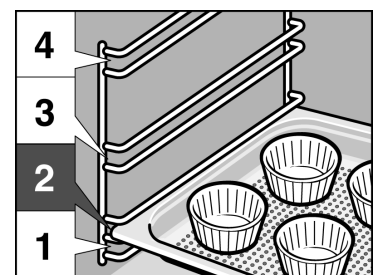
**5** Vor dem Servieren noch 10 Minuten stehen lassen. Die Flans mit einem Messer vom Förmchenrand lösen und vorsichtig stürzen.

---

### So stellen Sie ein:

Dämpfen, 100 °C

15 Minuten



### Tipp:

Servieren Sie die Flans mit gebratenen Pilzen oder Blattsalat.