



SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Crème Caramel – ein proteinreicher Klassiker

Zubereitungszeit: 20 min **Kochzeit:** 1 h **Gesamtzeit:** 1 h 20 min **Schwierigkeitsgrad:** mittel **Portionen:** 14

Kalorien p.P.: 180 kcal

Zutaten Teil 1

1 l Vollmilch aus Weidehaltung, Bio, Demeter Milch oder z. B. auch Kokosmilch

400 g (ca. 8 Stück) frische, aufgeschlagene Eier aus Freiland-, Bio oder Demeterhaltung

200 g Zucker oder ca. 160 g Honig oder Süßstoff nach Geschmack

1 Stück(e) frische Vanilleschote oder geriebene Vanilleschoten als Pulver

1 kleine Prise Salz

Zutaten Teil 2

250 g Zucker

50 - 80 g Wasser

Zubereitung

1. Einen Topf mit ca. 2 - 3 l Wasser mit Deckel zum Kochen aufstellen oder den Wasserkocher verwenden. Den Ofen auf 140 – 150 °C Umluft vorheizen. Ein passendes Blech für die Förmchen mit einem Stück einfachem Papier oder einer mehrlagigen alten Zeitung auslegen.

2. Für die Vanilleschote längs etwas Zucker (aus Rezeptteil 1) auf ein Brett streuen. Die Schote darauflegen, längs aufschneiden und mit dem Messerrücken auf dem Zucker auskratzen. Die Vanille mit der Schote und dem Mark, der Milch, dem Zucker in einen passenden weiteren Topf geben und bei voller Hitze unter Rühren einmal aufkochen lassen.

3. Währenddessen einen kleinen Topf bei voller Hitze ca. 2 – 4 Minuten aufheizen lassen. Etwa 1/3 des Zuckers von Teil 1 begeben und schmelzen lassen, bis er Farbe nimmt, dann auf zweimal den restlichen Zucker begeben und ebenfalls karamellisieren lassen.

Falls es nötig wird zu rühren, dies nur mit einem Metallspachtel oder einem Löffel tun.

Erklärung: Durch das mehrteilige Beigeben des Zuckers schmilzt er besser und du regulierst so die Temperatur, die Bräunung und die Bitternoten des Karamells. Achtung: Falls der Zucker beim Beigeben sofort raucht und schwarz wird, abbrechen und nochmals anfangen.

4. Der Karamell sollte goldbraun und nicht zu dunkel oder zu bitter sein. Den Karamell nun mit 50 - 80 g Wasser aus Teil 2 ablöschen, einen Deckel aufsetzen und ca. 2 -5 Minuten den Zucker auflösen.

Achtung: Durch den flüssigen Zucker besteht eine Verbrennungsgefahr. Bei diesem Schritt muss man vorsichtig arbeiten und das Wasser mit etwas Abstand in den Topf geben – nicht den Kopf darüber halten!

5. Die Förmchen auf der vorbereiteten Blech etwa 2-3 mm mit dem flüssigen Karamell bedecken. Der Boden wird ganz bedeckt.

Hinweis: Du brauchst bei Portionsförmchen wahrscheinlich weniger Karamell und bei einer großen Form wahrscheinlich etwas mehr.

Tipp: Füll den Topf zum Reinigen mit etwas Wasser und lass ihn mit dem Deckel ein paar Minuten kochen. Dann musst Du weniger bis gar nicht schrubben.

6. Die Eier in eine saubere Tasse aufschlagen, in eine passende Schüssel geben und mit einer Prise Salz und einem Schneebesen glatt verrühren. Vorsichtig dann nach und nach mit einer Schöpfkelle oder einem Messbecher unter ständigem Rühren die heiße Vanillemilch zu den Eiern geben. (Es geht auch mit einem Stabmixer.)

7. Die Masse durch ein Sieb abpassieren (filtern) und bis knapp unter dem Rand in die vorbereiteten Förmchen füllen. Lässt Du das Ganze dabei mit einem Messbecher über einen Löffelrücken hineinfließen, bleibt der Karamell unten und vermischt sich weniger mit der heißen Milch.

8. Die Förmchen mit dem Blech in den vorgeheizten Ofen schieben und mindestens bis auf halbe Höhe der Form mit dem kochend heißen Wasser aus Schritt 1 angießen. Es ist wichtig, dass der Ofen heiß ist und das Wasser ebenfalls kochend ist, sonst verlängert sich die Garzeit bis zu zwei Stunden oder länger.

9. Bei 140 bis 150 °C Umluft oder Ober- und Unterhitze ca. 1 Stunde stocken lassen (fest werden). Das Wasserbad sollte über 85° bis 96 °C heiß sein, am besten gelegentlich messen und Ofentemperatur regulieren.

10. Der Flan ist fertig, wenn die Masse sich beim Bewegen der Form kaum noch bewegt oder nur noch ganz leicht «schwabbelt». Das Wasserbad nun aus dem Ofen nehmen und eine halbe Stunde offen abstehen lassen. Die Förmchen dann auf ein sauberes Blech herausnehmen und mit Folie abgedeckt am besten über Nacht im Kühlschrank bei +2 – 5 °C abkühlen lassen.

11. *Ohne Konservierung mit der kompletten Menge Zucker halten sich die Köpfli etwa 3 - 5 Tage. Wer nur mit Süßstoff arbeitet, hat eine kürzere Haltbarkeit. Die Masse lässt sich nicht einfrieren, denn die Eiskristalle zerstören die Bindung der Eier.*

Die Förmchen

Bei den Förmchen benutzt man sogenannte Timbale (konische Förmchen aus Metall oder Porzellan mit 100 – 200 ml Volumen) oder alternativ Kaffeetassen mit geradem Rand, Einmachgläser mit konischem Rand oder eine Gratinform mit passenden Volumen aus Porzellan.

Wenn Du konische Einmachgläser verwendest, kannst Du auch nach ca. $\frac{3}{4}$ der Garzeit einen Deckel aufsetzen, festdrehen und dann so zu Ende garen. Nach dem Abstehen kannst Du das dann im Wasserbad vorsichtig mit kaltem Wasser abkühlen und anschließend im Kühlschrank lagern. So konserviert hält sich das Caramellköpfli, richtig durcherhitzt und verschlossen, bis zu mehreren Wochen im Kühlschrank.

Wichtig: Es sollte «Ploppen», also ein Geräusch geben, wenn Du es öffnest, sonst lieber entsorgen.

Wie kannst Du das klassische Rezept abändern?

Sehr lecker wird es auch mit Kokosmilch. Es kann auch laktosefreie Milch verwendet werden. Die Milch-Eier-Masse kannst Du auch mit Süßstoff süßen oder einfach den Zucker oder Honig mit einberechnen. Für den Karamell würde ich Zucker verwenden, er ist eine würzende Zutat und Honig wäre zu schade, um ihn so hoch zu erhitzen. Ohne Karamell und mit Cognac abgeschmeckt wird es zum «Flan au Cognac» und nur ohne Karamell z. B. zu einem Vanilleflan.

Mein persönlicher Serviervorschlag

Ich würde das Caramelköpflli mit frisch geschlagener Sahne und wenig frischen Beeren servieren.

Dadurch, dass wir die Masse nur mit Milch hergestellt haben und in vielen anderen Rezepten bereits Sahne im Flan ist, brauchen wir deswegen kein schlechtes Gewissen haben, oder?

Viel Spaß beim Nachkochen und ich hoffe, dass beim Rezept nur der Flan und nicht auch Du ins «Stocken» gekommen bist. ?

Liebe Grüße

Felix & Caroline