



# VANILLE-FLAN MIT HEIDELBEER-KOMPOTT

*Rezept von Udo Eickenel*

## **Zutaten**

Für 4 Portionen

Weck-Sturzgläser à 160 ml

## **Vanille-Flan**

80 g Akazienhonig

250 ml Vollmilch

2 Eier

1 Messerspitze gemahlene Vanille

## **Heidelbeer-Kompott**

150 g Heidelbeeren frisch oder gefroren

75 g Akazienhonig

1 gehäufter TL Speisestärke

2 EL Wasser

## **Zubereitung**

### VANILLE-FLAN

1. Backofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Alle Zutaten gut miteinander verquirlen und gleichmäßig in vier Gläser füllen.
3. Die Weck-Gläser in eine flache Auflaufform oder in einen Bräter stellen. Anschließend so viel Wasser in die Auflaufform gießen, dass die Gläser halbhoch im Wasser stehen.
4. Die Auflaufform mit den Gläsern auf dem Herd zum Kochen bringen. Danach im vorgeheizten Backofen 30–45 Minuten garen. Das Wasser darf nun nicht mehr kochen, weil der Flan sonst Luftblasen wirft und seine cremige Konsistenz verliert.
5. Die Gläser aus dem Wasserbad nehmen und kalt werden lassen.
6. Zum Stürzen mit einem scharfen dünnen Messer den Innenrand der Gläser nachziehen. Oder den Flan im Glas mit dem Heidelbeer-Kompott on top servieren.

### HEIDELBEER-KOMPOTT

1. In einem Schälchen die Speisestärke mit 2 EL Wasser verrühren und an die Seite stellen.
2. In einem Topf langsam den Honig zum Kochen bringen. Die Heidelbeeren dazugeben und noch einmal aufkochen. Unter ständigem Rühren die Speisestärke unterrühren und eine weitere Minute bei kleiner Flamme köcheln. Anschließend kalt werden lassen.