

## Karottenflan

Eiweißgericht  
Für 2 Portionen:

600 g Karotten  
3 Eier (Gew.-Kl. 4)  
weißer Pfeffer  
1 Prise geriebene  
Muskatnuß  
Meersalz  
100 g Sahne  
1 kleiner Bund Petersilie  
1 Spritzer Zitronensaft  
Butter für die Form  
20 g geriebene Mandeln  
50 g geriebener  
Emmentaler, 45% F. i. Tr.

1. Die Karotten waschen, abbürsten und auf der groben Reibe raspeln.
2. Die Eier sauber trennen. Das Eigelb mit Pfeffer, Muskat und Meersalz auf höchster Stufe 3 Minuten cremig rühren, dann die Sahne nach und nach unterschlagen. Die Petersilie waschen, trockentupfen, fein wiegen und unter die Eigelbmasse ziehen.
3. Das Eiweiß mit etwas Zitronensaft sehr steif schlagen. Eine kleine Auflaufform mit Butter austreichen und mit den Mandeln ausstreuen. Den Backofen auf 180° C vorheizen.
4. Die Karottenraspel mit einem Schneebesen unter die Eigelbmasse ziehen, dann den Eischnee gleichmäßig unterheben, das Ganze in die Auflaufform füllen, glattstreichen, mit Käse bestreuen und im Backofen bei 180° C ca. 30 Minuten backen. Heiß servieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde  
Pro Portion ca. 513 kcal/2146 kJ

