

## Rezept für ca. 12 kleine Gläser, Förmchen oder Kaffeetassen

### *Für die Karamellmasse:*

200 g Zucker

### *Für die Milchmasse:*

1 l Milch

80 g Zucker (*optional*: 20 g des Zuckers durch [Vanillezucker mit echter Vanille](#) ersetzen oder zusätzlich zum Zucker noch das Mark 1 Vanilleschote dazu geben)

8 ganze Eier

4-6 Eigelbe, je nach Vorliebe

### *Außerdem:*

Genug heißes Wasser, um das tiefe Backblech (Fettpfanne) bis zur Hälfte zu füllen

### *Equipment:*

Küchenwaage

Kleiner Topf

Esslöffel

Evtl. Küchenthermometer

2 Rührschüsseln

Schneebeesen

Sieb

Tiefes Backblech

12 kleine Gläser oder Kaffeetassen

1. Die Förmchen auf ein tiefes Backblech (auch Fettpfanne genannt) stellen.
2. Den Zucker für die Karamellmasse in einen kleinen Topf füllen und auf mittlerer bis hoher Stufe auf einem Ceranfeld (ich hatte den Herd auf 2.5 von maximal 3 stehen) bzw. auf niedriger Hitze beim Gasherd unter ständigem Rühren flüssig werden lassen (nicht aufkochen!) und sofort vom Herd nehmen, wenn sich die Flüssigkeit karamellbraun färbt, da sie durch den heißen Topf noch etwas weiter bräunt.
3. Das Karamell gleichmäßig in die Förmchen bzw. Kaffeetassen füllen. Den Topf *nicht* spülen.
4. Sofort die Milch mit dem Zucker in den Topf geben und auf mittlerer Hitze den Zucker auflösen. Dabei löst sich auch das restliche Karamel im Topf mit in der Milch auf. Die Milch soll dabei nicht heißer als 50°C werden. Ich habe kein Küchenthermometer und prüfe die Temperatur, indem ich von Anfang an immer mal meinen kleinen Finger in die Flüssigkeit tunke. Sobald die Flüssigkeit sich heiß anfühlt, nehme ich die Milch vom Herd.
5. In einer Rührschüssel die Eier und Eigelbe geben und mit dem Schneebeesen verrühren.
6. Den Ofen auf ca. 140°C Ober- und Unterhitze stellen (nicht Heißluft, da die Luft dabei zu trocken wird!).
7. Wasser im Wasserkocher erwärmen (nicht aufkochen!).
8. Die warme Milch langsam unter Rühren zur Eimasse in die Rührschüssel geben.
9. Nun die Milch-Ei-Masse durch ein Sieb in die zweite Rührschüssel gießen.
10. Die Milch-Ei-Mischung gleichmäßig in alle Förmchen verteilen und das Backblech vorsichtig auf die mittlere Schiene des Ofens schieben.
11. Nun das heiße Wasser vorsichtig in das Backblech gießen. Eventuell noch mal neues Wasser im Wasserkocher aufsetzen. (Dazwischen kann ruhig die Ofentür geschlossen werden)
12. Nun ungefähr 50 Minuten backen, auch wenn der Ofen beim Reinstellen noch nicht die Endtemperatur erreicht hat.

13. Nach der Backzeit Ofen aufmachen und einfach im Ofen abkühlen lassen. Wer will, kann die Förmchen auch einzeln heraus nehmen und auf einem Rost abkühlen lassen, jedoch ist dies wegen des Wasserbades gar kein so einfaches Unterfangen. Im Kühlschrank aufbewahren und rasch verzehren. Direkt nach dem Abkühlen wird die Karamellschicht unten wieder fest. Nach einer Nacht im Kühlschrank wird sie aber durch die Flüssigkeit aus dem Flan wieder flüssig. Vor dem Servieren auf einen Teller stürzen.

*Nährwerte pro Pudding\*:*

224 kcal, 9.5 g Eiweiß, 27.9 g Kohlenhydrate - davon 27.6 g Zucker, 8.1 g Fett - davon 3.0 g gesättigt, 0.96 g Natrium

\* Diese Angaben gelten für meine Version mit fettarmer Milch (1.5% Fett) und 6 Eigelben.

## Tipps

### *Karamellisieren:*

- Rühren, rühren, rühren! Ansonsten brennt er sehr schnell an.
- Karamell lieber früher als später vom Herd nehmen, da er sonst sehr schnell plötzlich schon zu dunkel ist!

### *Puddingmasse:*

- Milch wirklich auf gar keinen Fall aufkochen lassen! Den Herd am besten schon ausstellen, bevor der ganze Zucker sich gelöst hat.

### *Backen:*

- Immer dazwischen kontrollieren, ob noch genug Wasser im Backblech ist.
- Falls der Pudding sich nach oben wölbt, ist die Temperatur zu hoch. In dem Fall die Temperatur um 5-10°C niedriger stellen.