Mini-Quiche

Pizza » Quiches

Zutaten (6 Stück)

» 3 Scheiben Blätterteig
» 2 Stangen Lauchzwiebel(n)
» 75g Kochschinken
» 1/2 Bd. Petersilie
» Mehl
» 150ml Milch
» 3 Ei(er)
» Salz & Pfeffer
» 50g ger. Emmentaler

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Die Blätterteigscheiben auftauen. Den Lauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Schinken in Streifen schneiden. Petersilie waschen, trockenschütteln, die Blätter fein hacken.

2. Blätterteig auf etwas Mehl ausrollen, in eingefettete Mini-Förmchen (125ml Inhalt) legen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Milch und Eier verrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Lauch und Schinken auf die Förmchen verteilen und die Eiermilch darüber gießen. Mit Käse und Petersilie bestreuen. Die Mini-Quiches im vorgeheizten Ofen bei 180°C ca. 25min backen. Fürs Picknick einzeln in Alufolie wickeln.

Nährwerte: 269kcal/E11g/F19g/KH16g pro Portion

angelegt am: 02.07.2006 Rezept-Nr: 2102

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke