Mini-Quiches mit zartem Gemüse

Pizza » Quiches

Zutaten (10 Stück)

» 250g Mehl
» Salz & Pfeffer
» 125g Butter/Margarine
» 5 Ei(er)
» 2-3 EL Milch
» 2 Möhre(n)
» 1 Zucchini
» 125g Staudensellerie
» 1/2 Bd. Lauchzwiebel(n)
» 200ml Schlagsahne
» 200g ger. Greyerzer
» Muskat
» 2 EL Schnittlauch

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
91-120min

Zubereitung

1. Mehl, 1 Prise Salz mischen. Mit der kalten Butter in Stückchen, 1 Ei und der Milch rasch zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30min kühlen.

2. Gemüse waschen, putzen. Die Möhren schälen. Zucchini, Staudensellerie und Möhren in kleine Würfel, die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Das Gemüse in kochendem Salzwasser ca. 3min blanchieren. Abgießen, eiskalt abschrecken und in einem Sieb gut abtropfen lassen.

3. Ofen auf 180°C vorheizen. Den Teig auf der bemehlten Arbeisfläche dünn ausrollen. 10 gebutterte Tartelettförmchen (Durchmesser 10cm) damit auskleiden. Den überstehenden Teig abschneiden. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen.

4. Eier mit Sahne und Käse verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Schnittlauch in Röllchen unterziehen. Gemüse auf die Förmchen verteilen, die Eier-Sahne darauf gießen. Etwa 30min backen.

Nährwerte: 370kcal/E13g/F27g/KH19g pro Stück

angelegt am: 20.01.2004 Rezept-Nr: 825

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