

Mini-Quiches

Ihr braucht

Für den Teig:

- 200 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 100 g Quark
- 350 g Mehl
- 70 ml Milch
- 5 Ei Öl
- 1 TL Salz

Für den Belag:

- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 kl. Zwiebel
- 1 Stange Lauch
- 50 g getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)
- 100 g Schinken

Für den Guss:

- 300 g Schmand
- 1 Ei
- 100 g geriebenen Käse
- 1 TL Paprika

Zubereitung:

- Die Zutaten zu einem geschmeidigen, nicht mehr klebenden, Teig verarbeiten
- 2 Muffin-Backformen mit je 12 Muffin-Mulden fetten und den Teig in den Mulden verteilen. Dabei jeweils einen kleinen Rand andrücken
- Paprika und Lauch putzen und waschen, Zwiebeln schälen und alles klein hacken
- Gemüse in einer Pfanne mit Öl zu 5 Minuten dünsten
- Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden
- Schinken würfeln
- Die Tomaten zur einen, den Schinken zur anderen Gemüsehälfte geben. So erhält man 12 Vegetarische – und 12 Schinken-Quiches.
- Die Gusszutaten miteinander verquirlen und jeweils wieder halb/halb mit dem Gemüse mischen
- Die Masse gleichmäßig auf die Muffin-Mulden verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 20–25 Minuten backen



LUST AUF MEHR?

EINFACH AUF UNSEREM BLOG SONNENPARK HOME

[HTTPS://HOME.SONNENPARK.DE](https://home.sonnenpark.de) VORBEISCHAUEN