Mini-Gemüse-Quiches



Zeit gesamt
1h 35min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Weizenmehl, Type 405	280 g
Backpulver	1 TL
Salz	
Butter	120 g
Karotten	1 St.
Erbsen, tiefgefroren	50 g
Mais aus der Dose	60 g
Paprika, rot	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Eier	1 St.
saure Sahne	150 g
Pfeffer, schwarz	
Emmentaler gerieben	50 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Sieb, Muffinform

1. Butter würfeln. In einer Schüssel Mehl, Backpulver, ½ TL Salz, gewürfelte Butter und 4–6 EL kaltes Wasser glatt verkneten, ca. 1 Stunde kühl stellen.

2. Inzwischen Karotten waschen, Enden entfernen, längs vierteln und würfeln. Erbsen und Mais in ein Sieb geben. Paprika waschen, Strunk und Kerngehäuse entfernen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und hacken.

3. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer Schüssel Ei, saure Sahne, Petersilie, Karotten, Erbsen, Mais, Paprika, Salz und Pfeffer verquirlen.

4. Teig in 8 Portionen teilen, jeweils auf wenig Mehl dünn zu Kreisen (à ca. 10 cm Ø) ausrollen und 8 gefettete Vertiefungen eines Muffinsblechs damit auskleiden. Gemüse-Eier-Mischung einfüllen, mit Käse bestreuen. Im Backofen ca. 35 Min. backen. Mini-Gemüse-Quiches warm oder kalt genießen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	672 kcal
Kohlenhydrate	66 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	38 g