

■ BLÄTTERTEIG-MINI-QUICHE



■ ZUTATEN

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten für 12 Muffins

- 270 g Blätterteig, frisch, eckig
- 400 g Gemüse nach Wahl
- 3 Eier
- 150 ml Sahne oder Pflanzencreme
- 100 g geriebener Käse, ideal mild, wie Gouda oder Butterkäse
- 1 TL Olivenöl
- Etwas Salz und Pfeffer
- 1 TL Getrocknete Kräuter, z.B. italienische Mischung

■ ZUBEREITUNG

1. Muffin Blech vorbereiten und einfetten.
2. Gemüse vorbereiten und möglichst klein schneiden.
3. Öl in der Pfanne erhitzen und das Gemüse andünsten, bis es weich ist (evtl. unterschiedliche Garzeiten beachten, also festes Gemüse länger, weiches Gemüse weniger kurz andünsten).
4. Blätterteig ausrollen und in 12 gleichgroße Quadrate schneiden. Jedes Quadrat in eine Muffinform legen und leicht andrücken, so dass Boden und Seiten ausgekleidet sind.
5. Füllung vorbereiten: dafür Eier und Sahne verquirlen, den geriebenen Käse dazu geben, gedünstetes Gemüse sowie Kräuter und Gewürze hinzugeben und gut vermischen.
6. Füllung auf dem Blätterteig verteilen und bei 180° C für ca. 20-25 Minuten backen.

Tipp: Was reinpasst? Na alles an Gemüse was gerade wächst und schmeckt! Probieren Sie z.B. die Kombination Champignon - Lauch, Kartoffel – Rote Beete, Kohlrabi – Spinat, Zucchini – Erbse, Paprika – Brokkoli oder Kürbis – Mais. Die Quiches eignen sich auch wunderbar zur Resteverwertung von übriggebliebenem Gemüse

Viel Spaß beim Nachkochen und Ausprobieren!

Ihre Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

Die Arbeit der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen der Hessischen Lehrkräfteakademie wird durch das Land Hessen über das Hessische Ministerium für Kultus, Bildung und Chancen (HMKB) und das Hessische Ministerium für Landwirtschaft und Umwelt, Weinbau, Forsten, Jagd und Heimat (HMLU) gefördert und unterstützt.