

Rezept

Mini-Quiches mit Gemüse

Anzahl Portionen: 12 Portionen

Zubereitungszeit: 35 min



Zutaten

1 Rolle Quicheteig, aus dem Kühlregal

1 Packung (à 480 g) iglo Gemüse-Ideen Königsgemüse in Rahm

200g Ziegenkäserollen

Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Quicheformen leicht mit etwas Öl einpinseln.
3. Aus dem Quicheteig gleich große Vierecke schneiden und in die gefetteten Formen legen.
4. Ziegenkäse in grobe Stücke schneiden und mit gefrorenem **iglo Königsgemüse in Rahm** vermischen. Käse-Gemüsemischung auf den Teig geben.
5. Mini-Quiches für ca. 25 Minuten auf der zweiten Schiene von unten in den Backofen schieben. Wenn Teig und Käse leicht gebräunt sind, Quiches aus dem Ofen nehmen und lauwarm oder kalt servieren.

Pro Portion: ca. 444 kj, 106 kcal, E 5 g, F 7 g, KH 6 g