

Zweierlei Quiches



Zutaten (ca. 32 Stück):

Teig:

- 400g Mehl
- 10 EL Rapsöl
- 1 Pkt. Backpulver
- 200 g Quark
- 140 ml Milch
- 2 TL Salz

Füllung:

- 80g Ziegenfrischkäserolle
- 80g Tomaten in Öl
- 180g Schinkenwürfel
- 1 Zwiebel
- 5 Eier
- 300 ml Milch
- 4 TL Senf (mittelscharf)
- 2 EL Basilikum (gehackt)
- Pfeffer

Zubereitung:

Zuerst den Teig herstellen. Hierzu alle Zutaten in eine große Schüssel geben und solange verkneten, bis der Teig homogen ist und nicht mehr klebt. Dann die Muffinmulden gründlich fetten und den Backofen auf 180 Grad Celsius Umluft vorheizen.

Jetzt die getrockneten Tomaten abgießen und in feine Stücke schneiden. Den Ziegenkäse ebenfalls in kleine Würfel schneiden, mit den Stücken der getrockneten Tomaten mischen und beiseitestellen.

Dann die Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln. Die Zwiebelwürfelchen gemeinsam mit den Schinkenwürfeln in eine Pfanne geben und darin krossbraten. Den Senf zugeben, alles mit Pfeffer würzen und ebenfalls zur Seite stellen.

Jetzt den vorbereiteten Teig in jeweils 25g große Kugeln formen und je eine Kugel in jede Muffinmulde geben. Den Teig flachdrücken und am Muldenrand hochziehen. Die eine Hälfte der Teigschälchen mit der Zwiebel-Speck-Masse befüllen; in die andere Hälfte die Tomaten-Käse-Masse und das gehackte Basilikum geben.

Dann Eier mit Milch verquirlen; die Masse leicht pfeffern. Die Hälfte der Eier-Milchmasse über die Speck-Zwiebel-Quiches gießen und andere Hälfte der Eiermilch über die Teigschalen mit den Tomaten gießen.

Die Quiches im vorgeheizten Backofen in 25 Minuten goldbraun backen, danach aus der Muffinform lösen und auf einem Gitterrost auskühlen lassen.

Tipp:

Die Quiches schmecken sowohl frisch als auch am Folgetag noch sehr lecker. Da sich beide Sorten nach dem Backen sehr ähnlichsehen, ist es sinnvoll, die vegetarische Variante, z.B. durch Rosmarin als Dekoration, zu kennzeichnen.

Nährwertangaben vegetarische Variante: 129 kcal p.P , 11 g KH p.P.

Nährwertangaben klassishce Variante: 135 kcal p.P , xx g KH p.P.