



## Mini-Quiches mit Ziegenkäse und Roter Bete

serviert an Wildkräutersalat



30-40min



4 Portionen

Heute ist dein Tag, dein großer Tag. Um ganz genau zu sein: dein XXL-Tag! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringen willst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen willst – unsere doppelte Portion macht es möglich! Einmal kochen, zweimal genießen: Einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)



## Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Blätterteig <sup>2</sup>
- 10g Petersilie & Thymian
- 1kg Rote Bete, vorgegart
- 4 Bio-Eier <sup>1</sup>
- 125g Ziegenfrischkäse <sup>3</sup>
- 1 Stückchen Hartkäse <sup>1,3</sup>
- 100g Wildkräutersalat

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Milch <sup>3</sup>
- 1TL Senf <sup>4</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig <sup>5</sup>

## Küchenutensilien

- Backofen
- Muffin-Backform
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Küchenreibe

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Kochtipp

Dieses Rezept ergibt 4 Portionen.

### Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4), Schwefeldioxid und Sulphite (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 676kcal, Fett 39.3g, Kohlenhydrate 54.5g, Eiweiß 22.0g



### 1. Kräuter schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Teig** im Kühlschrank aufbewahren, bis er verwendet wird. Die **Petersilie** fein hacken. Die **Thymianblättchen** von den Stängeln streifen.



### 4. Quiches füllen

Die Mulden einer Muffinform mit insgesamt 2TL Olivenöl einfetten. Den **Teig** in so viele Quadrate schneiden, wie die Muffinform Backmulden hat, dann die Quadrate in die Backmulden legen. Der **Teig** sollte an den Seiten etwas hochstehen. Die **geraspelten Beten** und die **Eiermischung** gleichmäßig auf die Backmulden verteilen, dann die **½ des Käses** fein darüberreiben.



### 2. Rote Bete vorbereiten

**1-2 Rote Beten** beiseitelegen, die **übrigen Roten Beten** grob raspeln und mit den **Kräutern**, ½TL Salz und etwas Pfeffer vermengen.



### 5. Salat vorbereiten

Die **Mini-Quiches** im vorgeheizten Ofen 15-20Min. backen, bis der **Teig** knusprig und goldbraun ist. Währenddessen die **übrigen Roten Beten** in dünne Scheiben schneiden und den **übrigen Käse** mit einem Sparschäler in dünne Späne hobeln.



### 3. Eiermischung zubereiten

Die **Eier** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer schaumig aufschlagen, dann den **Ziegenfrischkäse**, 2EL Milch, 1 kräftige Prise Salz und etwas Pfeffer zugeben und glatt pürieren.



### 6. Dressing anrühren

2EL Olivenöl, 1EL Balsamicoessig, 1TL Senf und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Kurz vor dem Servieren den **Wildkräutersalat** und die **Rote-Bete-Scheiben** unterheben. Den **Salat** mit den **Käsespänen** garnieren und die **Mini-Quiches** mit dem **Salat** servieren.