



Mini-Quiches mit Ziegenkäse und Roter Bete

serviert an Wildkräutersalat



ca. 1h



8 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

- 2 Pck. Blätterteig ²
- 20g Petersilie & Thymian
- 1.5kg Rote Bete, vorgegart
- 6 Bio-Eier ¹
- 250g Ziegenfrischkäse ³
- 2 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 150g Wildkräutersalat

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Milch ³
- 2TL Senf ⁴
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ⁵

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Muffin-Backformen
- 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 8 Portionen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 639kcal, Fett 39.5g, Kohlenhydrate 48.4g, Eiweiß 19.3g



1. Kräuter schneiden

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



4. Quiches füllen

Die Mulden von zwei Muffinformen mit insgesamt 4TL Olivenöl einfetten. Die **Teige** in so viele Quadrate schneiden, wie die Muffinformen Backmulden haben, 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

2-3 **Rote Bete** beiseitelegen, die **übrigen Roten Bete** grob raspeln und mit den **Kräutern**, 1TL Salz und etwas Pfeffer vermengen.



5. Salat vorbereiten

Die **Mini-Quiches** im vorgeheizten Ofen 15-20Min. backen, bis der **Teig** knusprig und goldbraun ist. Ggf. die Position der Muffinformen nach der Hälfte der Zeit tauschen. Währenddessen die **übrigen Roten Bete** 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**, 4EL Milch, ½TL Salz und etwas Pfeffer zugeben und glatt pürieren.



6. Dressing anrühren

4EL Olivenöl, 2EL Balsamicoessig, 2TL 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.