



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 ²
- 10g Petersilie & Thymian
- 1kg Rote Bete, vorgegart
- 4 Bio-Eier ¹
- 125g Ziegenfrischkäse ³
- 1 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 100g Wildkräutersalat

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Milch ³
- 1TL Senf ⁴
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ⁵

Küchenutensilien

- Backofen
- Muffin-Backform
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschälere
- 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 689kcal, Fett 40.8g, Kohlenhydrate 54.5g, Eiweiß 21.9g



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 Bete** beiseitelegen, die **übrigen Roten Bete** grob raspeln und mit den **Kräutern**, $\frac{1}{2}$ TL 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 Bete** in dünne Scheiben schneiden und den **übrigen Käse** mit einem Sparschälere 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.