Bunte Gemüse-Quiche

Zutaten für 8 kleine Gemüse-Quiche

Für den Mürbeteig

- 250 g Weizenmehl
- 125 g Butter (weich)
- 1 Ei
- 1 Prise Salz

Für die Füllung

- 4 Eier
- 100 ml Sahne
- 1 EL Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer
- 100 g Erbsen
- 2 Möhren
- 2 EL Mais
- 100 g Brokkoli

Für die Förmchen

- Sonnenblumenöl

Arbeitszeit:	ca. 20 Minuten
Kochzeit/Backzeit:	ca. 30 Minuten
Gesamtzeit aktiv:	ca. 50 Minuten
Ruhezeit:	30 Minuten

So bereitest du die bunten Mini-Gemüse-Quiche zu

1. Verknete alle Zutaten für den Mürbeteig und lege ihn anschließend für 30 Minuten im Kühlschrank.

2. Heize den Ofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vor.
3. Für die Füllung schälst du die Möhren und schneidest sie in kleine Würfel.
4. Teile den Brokkoli in kleine Röschen.
5. Verrühre die Eier mit der Sahne und dem Schnittlauch.
6. Würze die Eimasse mit Pfeffer und Salz.
7. Fette nun deine Tartelettes-Förmchen mit Öl ein und bestäube sie mit etwas Mehl.
8. Nimm den Teig aus dem Kühlschrank und rolle ihn mit einem Nudelholz dünn aus.
9. Mit Hilfe einer Schüssel, die etwas größer als deine Tartelettes-Förmchen ist, stichst du nun Kreise aus.
10. Lege die Teigkreise nun auf die Förmchen und drücke den Teig leicht an.
11. Fülle nun die Eimasse hinein.
12. Verteile anschließend die Erbsen, Möhrenwürfel, Mais und den Brokkoli darauf.

14. Backe deine Gemüsequiche nun für 30 Minuten im Backofen.
15. Serviere die Quiche noch warm.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem Shop.