

Mini-Quiches mit Speck und Sauerkraut



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 45 min

 Aktivzeit: 30 min

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 150 g** Speckwürfeli vom Schweizer Schwein
- 1** Zwiebel
- 1 EL** HOLL-Rapsöl
- 200 g** gekochtes Sauerkraut
- 1 Bund** Peterli
- 1** Ei
- 1 dl** Rahm
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- frisch geriebene Muskatnuss
- 1** Blätterteig, rechteckig ausgewallt

Nährwerte

1 Stück enthält ca.:

- 93** kcal
- 2 g** Eiweiss
- 5 g** Kohlenhydrate
- 7 g** Fett

 enthält Gluten

 enthält Laktose

Tipp

Die Mini-Quiches lassen sich sehr gut vorbereiten. Wer sie warm servieren möchte, backt sie vor dem Servieren einfach kurz auf.

Zubereitung

- 1** Zwiebel schälen und fein hacken.
- 2** In einer Pfanne die Speckwürfeli in Öl anbraten. Zwiebel beifügen und kurz mitbraten. Abkühlen lassen.
- 3** Sauerkraut in eine Schüssel geben und gut auspressen, dann fein hacken. Peterli ebenfalls hacken.
- 4** In einer Schüssel Ei und Rahm verrühren. Speck, Zwiebel, Sauerkraut und Peterli beifügen und alles gut mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

- 5 Aus dem Teig 24 Rondellen von ca. 5 cm Durchmesser ausstechen und damit Mini-Muffin-Formen auslegen. Teigböden mit einer Gabel einstechen und die Sauerkrautfüllung darin verteilen.
- 6 Die Mini-Quiches auf der mittleren Rille des mit 180 °C Umluft (Ober-/Unterhitze 200 °C) vorgeheizten Backofens 15 Minuten backen. Lauwarm oder abgekühlt servieren.