Mini-Quiches mit Speck und Sauerkraut

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

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.