



Gemüsequiche aus der Heißluftfritteuse

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Mais aus der Dose	150 g
Cherrytomaten	300 g
Schlagsahne	125 g
Eier	2 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Blätterteig	275 g
Gouda, gerieben	120 g
Cashewkerne	40 g

Zubereitung



Küchenutensilien

Sieb, Küchenkrepp, Backpapier, Heißluftfritteuse

1. In einem Sieb Gemüsemais abspülen und abtropfen lassen. Tomaten waschen und der Länge nach halbieren. Für den Guss Sahne, Eier, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken.
2. 2 Stücke Backpapier auf Frittierkorbgröße zuschneiden. Blätterteig ausbreiten und in 4 Stücke schneiden. Teigländer rundherum jeweils zu einem ca. 1 cm hohen Rand hochklappen und andrücken. 2 Teigstücke mit dem Rand nach unten auf 1 Stück Backpapier legen. Frittierkorb damit bestücken. Bei 180 °C 5 Min. vorbacken, dann wenden.
3. Jeweils die Hälfte von Mais und Cherrytomaten auf den Teig geben. Die Hälfte Guss darüber verteilen und mit der Hälfte Käse bestreuen. Bei 180 °C 12 Min. backen. Cashewkerne hacken, die Hälfte davon auf die beiden Quiches legen.
4. Restlichen Teig mit den übrigen Zutaten auf die gleiche Weise zubereiten.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	540 kcal
Kohlenhydrate	37 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	35 g