



Kleine Quiches mit Apfel und Schweinefilet



Zeit gesamt
🕒 1h 30min

Zubereitungszeit
🕒 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Butter	120 g
Dinkelmehl, Type 630	200 g
Salz	
Backpulver	2 TL
Zwiebeln, rot	2 St.
Äpfel, rot	2 St.
Pfeffer, bunt	
Honig	1 TL
Schweinefilet	400 g
Rosmarin, getrocknet	
Balsamicoessig, hell	1 EL
Schlagsahne	100 g
Eier	2 St.
Emmentaler gerieben	100 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, mittlere Pfanne

1. 100 g Butter würfeln. In einer Schüssel Butter, Mehl, 1 gestr. TL Salz, Backpulver und 3–4 EL kaltes Wasser rasch glatt verkneten. Teig ca. 1 Std. kühl stellen.
2. Inzwischen Zwiebeln halbieren, schälen und in Ringe schneiden. Äpfel waschen, schälen, halbieren, entkernen und würfeln. In einer Pfanne 1 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebelringe mit Apfelwürfeln ca. 5 Min. weich dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Honig beträufeln und ca. 1 Min. karamellisieren lassen, dann herausnehmen.
3. Schweinefilet waschen, trocken tupfen und in 2 cm dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne übrige Butter auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Schweinefiletscheiben unter Wenden ca. 3 Min. anbraten. Mit Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen. Mit Balsamessig ablöschen und abkühlen lassen.
4. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Teig auf wenig Mehl 3 mm dünn ausrollen. 12 Kreise (10 12 cm Ø) ausstechen und die gefetteten Vertiefungen eines Muffinsblechs damit auslegen. Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen. Je 1 Filetscheibe und Zwiebel-Apfel-Gemüse darauf verteilen.
5. In einer Schüssel Sahne, Eier, Salz und Pfeffer verrühren, in die Mulden gießen, mit übrigen Filetscheiben belegen und mit Käse bestreuen. Quiches im Backofen ca. 30 Min. goldgelb backen. Heiß oder kalt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	770 kcal
Kohlenhydrate	59 g
Eiweiß	40 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	39 g