



# Mini-Quiche

Zeit gesamt  
🕒 35min

Zubereitungszeit  
🕒 20min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	2 St.
Butter	1 EL
Speckstreifen	150 g
Schlagsahne	300 ml
Emmentaler gerieben	200 g
Eier	2 St.
Schnittlauch, frisch	10 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Muskatnuss, gemahlen	
Blätterteig	1 St.

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, Muffinform

1. Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. In einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln mit Speck darin ca. 4 Min. anbraten.
2. Mit Sahne ablöschen und Temperatur auf niedrige Stufe reduzieren. Unter Rühren Käse dazugeben und ca. 2 Min. schmelzen lassen. Masse anschließend etwas abkühlen lassen.
3. In einer weiteren Schüssel Eier verquirlen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Eier und Schnittlauch zur Käsemasse geben und alles mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Blätterteig in kleine Rechtecke schneiden und Muffinformen damit ausfüllen. Masse auf den Teig geben und Mini-Quiche auf dem Boden des Backofens ca. 25–30 Min. goldgelb backen.
4. Mini-Quiche aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Vorsichtig aus der Form lösen, portionieren und warm servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	787 kcal
Kohlenhydrate	34 g
Eiweiß	29 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	58 g