

Mini-Quiches aus der Muffinform

Zutaten für den Teig (12 Stück):

- 250 g Dinkelmehl
- 100 g kalte Butter
- oder: Margarine
- 110 ml Wasser
- Salz

Ofen auf 175 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Mehl, kalte Butterwürfel und Salz mit dem Wasser vermengen und etwa 6 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Ist der Teig zu klebrig, etwas Mehl hinzufügen. Ist er noch zu fest, etwas Wasser dazugeben. 30 Minuten in den Kühlschrank legen, dann nochmals durchkneten und auf einer mehlierten Arbeitsfläche ausrollen. In doppelter Muldengröße ausstechen. Man kann den Teig auch in 12 kleine Bälle formen und diese anschließend ausrollen.

Die Vertiefungen der Backform mit Butter bestreichen und mit Mehl bestäuben. Die Teigfladen in die Mulden setzen und etwas andrücken. Die Teigränder sollten leicht überstehen. Die Form in den Kühlschrank stellen.

Alternativ kann man fertigen Quicheteig aus dem Kühlregal verwenden.

Zutaten für die Füllung:

- 2 Knollen gekochte Rote Bete
- 1 grüne Zucchini
- 1 gelbe Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 150 g Ziegenkäserolle
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Bio-Orange
- 4 Bio-Eier
- 200 ml Sahne
- 2 Zweige Rosmarin
- Salz
- Pfeffer
- Pinienkerne
- oder: Sonnenblumenkerne
- 1 EL Honig

Eier in eine Schale aufschlagen und verquirlen, dann mit der Sahne vermengen. Salzen, pfeffern und mit gehackten Rosmarinnadeln würzen.

Rote Bete in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Zwiebel schälen und in Würfel oder Lamellen schneiden. Zur Roten Bete geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronen- und Orangenschale abreiben und dazugeben. Außerdem noch etwas Saft der Zitrusfrüchte hinzufügen. Alles gut vermengen.

Zucchini säubern und mit dem Sparschäler längs in dünne Streifen schneiden. Je 1 Scheibe grüne und gelbe Zucchini übereinanderlegen und einrollen.

Die Form aus dem Kühlschrank nehmen und die Rote Bete in einige der Teigmulden verteilen. In die anderen Mulden die eingerollten Zucchini setzen. Anschließend die Ei-Sahne-Mischung darüber geben. Den Ziegenkäse in Scheiben schneiden und auf die Rote-Bete-Füllung setzen. Die Zucchini mit grob gehackten Pinienkernen oder Sonnenblumenkernen bestreuen. Wer

mag, kann noch Zwiebelwürfel hinzufügen.

Die Mini-Quiches etwa 35 Minuten auf unterster Schiene backen, bis sie goldbraun sind. Aus dem Ofen nehmen und aus der Form lösen. Lauwarm schmecken sie am besten. Die Rote-Bete-Quiches nach Geschmack mit Honig beträufeln.

Sendung/Quelle: Schmeckt. Immer.

Sendetermin: 12.11.2023

Koch/Köchin: Zora Klipp

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen