MINI-QUICHES MIT VEGANEN FILET STRIPES

ZUTATEN

6 PORTIONEN

MITTLERE

1 Packung garden gourmet Filetstreifen

1 Blätterteig

100 g Broccoli

4 Artischockenherzen aus der Dose

6 getrocknete Tomaten

100 ml pflanzliche Milchalternative

100 ml veganer Kochrahm

50 g geriebener veganer Käse

1 Esslöffel Maisstärke (oder 1 Ei)

Salz und Pfeffer

Wenn du nach einem originellen und veganen Brunch-Rezept suchst, probiere diese Mini-Quiches mit veganen Filet Stripes. Du wirst es lieben!

ZUBEREITUNG

1. Broccoli schneiden und blanchieren

Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und die Muffinformen leicht einfetten. Backofen auf 180°C vorheizen. Den Broccoli in sehr kleine Röschen schneiden und kurz in kochendem Wasser blanchieren und unter kaltem Wasser abspülen.

2. Teig in Muffinformen legen

Mit einem runden Ausstecher (für Muffinförmchen geeignet) die Teigscheiben ausstechen und die Förmchen damit auslegen. Den restlichen Teig ausrollen.

3. Muffinförmchen füllen

Die veganen Filet Stripes in kleinere Stücke schneiden und in etwas Öl kurz anbraten. Die Muffinförmchen mit den Tomatenwürfeln, den kleinen Artischockenstücken, den kleinen Broccolisträussen, den veganen Filet Stripes und dem geriebenen Käse füllen.

4. Guss zubereiten

Milch mit Rahm und Maisstärke (oder Ei) verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Guss in Förmchen giessen und Quiches backen

Den Milchguss in die Muffinförmchen giessen und die Quiches ca. 25 Minuten in der Mitte des Backofens backen, bis sie goldbraun und durchgegart sind. In den Formen abkühlen lassen und sie dann herausnehmen.

FINDE WEITERE REZEPTE AUF GARDENGOURMET.CH/DE