MINI-QUICHES MIT VEGANEN FILET-STÜCKCHEN

6 PORTIONEN | 45 MIN | MITTEL

ZUTATEN

1 Packung Garden Gourmet Vegane Filet-Stückchen

4 Scheiben herzhafter Tortenteig oder Blätterteig

100 g Brokkoli

4 Artischockenherzen (Dose)

6 sonnengetrocknete Tomaten

100 ml Pflanzenmilch

100 ml pflanzliche Soja-Kochcreme (cuisine)

50 g geriebener veganer Käse

1 EL Maisstärke (oder 1 Ei)

Salz und Pfeffer

Wenn du ein originelles und veganes Brunch-/Mittagessen-Rezept suchst, ist dies deine Gelegenheit! Probiere diese Mini-Quiches aus und du wirst begeistert sein!

EMPFOHLENE ZUBEREITUNG

1. Zubereitung Brokkoli

Den Teig auftauen lassen und die Muffinform leicht einfetten. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Den Brokkoli in sehr kleine Röschen schneiden und kurz in kochendem Wasser blanchieren und unter kaltem Wasser abspülen.

2. Teig vorbereiten

Mit einem runden Ausstecher (passend für das Muffinblech) Teigscheiben ausstechen und die Förmchen damit auslegen. Den übrig gebliebenen Teig ausrollen und verwenden.

3. Zubereitung Vegane Filet-Stückchen

Die marinierten Garden Gourmet Vegane Filet-Stückchen etwas kleiner schneiden und kurz in etwas Öl anbraten. Die Förmchen mit Tomatenwürfeln, Artischocken, Brokkoli, marinierten Stücken und geriebenem Käse füllen.

4. Zubereitung Füllung

Die Milch mit der Soja-Kochcreme und dem Ei oder der Maisstärke verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Quiches backen und genießen!

Die Mischung auf die Füllung gießen und die Quiches etwa 25 Minuten backen, bis sie in der Mitte des Ofens braun und gar sind. Die Quiches in den Formen abkühlen lassen und dann herausnehmen.

ENTDECKE NOCH MEHR REZEPTE AUF GARDENGOURMET.DE