

# MINI-QUICHES MIT FILET-STÜCKCHEN ITALIAN STYLE HÄHNCHEN ART

## ZUTATEN

 6 PORTIONEN

 45 MIN

 MITTEL

1 Packung Garden Gourmet Filet-Stückchen Italian Style

4 Scheiben herzhafter Tortenteig oder Blätterteig

100 g Brokkoli

4 Artischockenherzen (Dose)

6 sonnengetrocknete Tomaten

100 ml Pflanzenmilch

100 ml pflanzliche Kochcreme

50 g geriebener veganer Käse

1 EL Maisstärke (oder 1 Ei)

Salz und Pfeffer

Wenn du ein originelles und veganes Brunch-/Mittagessen-Rezept möchtest, ist dies deine Gelegenheit! Probiere diese Mini-Quiches mit Filet-Stückchen Italian Style Hähnchen Art aus!

## 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 Filet-Stückchen Italian Style

Die Filet-Stückchen Italian Style Hähnchen Art etwas kleiner schneiden und in etwas Öl kurz anbraten. Die Förmchen mit Tomatenwürfeln, Artischocken, Brokkoli, Filetstücken und geriebenem Käse füllen.

### 4. Zubereitung Füllung

Die Milch mit der Sahne 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**