

Rezept

Low-Carb-Mini-Quiches mit Pilzen und Zucchini

Ein Rezept von Low-Carb-Mini-Quiches mit Pilzen und Zucchini, am 25.04.2024

Zutaten

120 g Champignons	1 kleiner Zucchini (ca. 150 g)
1 Zwiebel	1/3 Bund Petersilie
1 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	1/2 TL Gemüsebrühe (Instant)
50 g Bergkäse	50 g magerer geräucherter Schinkenspeck
4 Eier (M)	250 g Magerquark
1 EL gemahlene Flohsamenschalen	frisch geriebene Muskatnuss

Rezeptinfos

Portionsgröße 10 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 110 kcal, 7 g F, 10 g EW, 2 g KH

Zubereitung

1. Champignons mit einem Küchenpapier sauber abreiben, die Stielenden abschneiden und die Pilze in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Zucchini waschen, putzen und ebenfalls ca. 5 mm klein würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken.
2. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin goldgelb dünsten. Pilze und Zucchini zugeben und bei großer Hitze anbraten. Salzen, pfeffern, 5-6 EL Wasser und Instantbrühe zugeben und alles bei mittlerer Hitze 3-4 Min. unter Rühren garen, bis die Flüssigkeit ganz verdunstet ist. Vom Herd nehmen, Petersilie unterrühren und etwas abkühlen lassen.
3. Inzwischen den Backofen auf 180° vorheizen. Käse fein reiben, Schinkenspeck in feine Streifen schneiden.
4. 3 Eier mit Quark und Flohsamenschalen verrühren.
5. Übriges Ei trennen und das Eigelb mit dem leicht abgekühlten Gemüse und dem Käse unter die Quarkmischung rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Eiweiß und 1 Prise Salz mit den Rührbesen des Handrührgeräts steif schlagen und unterheben.
6. Die Papierförmchen in die Mulden des Muffinblechs setzen und die Quarkmasse einfüllen. Schinkenstreifen auf den Mini-Quiches verteilen. Im heißen Ofen (Mitte) in ca. 25 Min. goldgelb backen. Ca. 10 Min. abkühlen lassen, Mini-Quiches aus dem Blech holen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.