

Rezept

## Mini-Quiches mit Ziegenkäse

Ein Rezept von Mini-Quiches mit Ziegenkäse, am 09.06.2026

### Zutaten

<b>1 ½ EL</b> Olivenöl	<b>300 g</b> Lauch
<b>1 Pck.</b> Blätterteig (ca. 40 × 24 cm, Kühlregal)	<b>6</b> Ziegenfrischkäsetaler
Salz	Pfeffer

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 6 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal, 25 g F, 9 g EW, 16 g KH

### Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Mulden einer 6er-Muffinform mit ½ EL Öl einfetten.

---

2. Lauch putzen, waschen und klein würfeln oder in dünne Ringe schneiden.

---

3. Übriges Öl (1 EL) in einer Pfanne erhitzen. Darin den Lauch bei mittlerer Hitze 5 Min. andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

---

4. Aus dem Teig 6 Quadrate (10 × 10 cm) schneiden und die Mulden der Form damit auslegen. Teigreste anderweitig verwenden.

---

5. Die Blätterteigkörbchen mit dem Lauch füllen und je 1 Käsetaler darauflegen.

---

6. Quiches im Ofen (Mitte) in 12-15 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und sofort servieren.