Rezept

Paprikaquiche mit Rinderfiletstreifen

Ein Rezept von Paprikaquiche mit Rinderfiletstreifen, am 28.05.2025

Zutaten

200 g	Mehl
	Salz
80 g	weiche Butter
100 g	Sahne
1	Zwiebel
	Pfeffer
	Mehl für die Arbeitsfläche; weiche Butter für die Form
5	Eier
5 EL	+ 100 ml Milch
200 g	Rinderfilet
2	rote Paprikaschoten
1 TL	Öl
	je 1 Zweig Rosmarin und Thymian

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 1 QUICHEFORM MIT 28 CM Ø (12 STÜCKE) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Form fetten. Mehl, 1 Ei, 1/2 TL Salz, 5 EL Milch und die Butter in einer Rührschüssel mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Form ausrollen und in die Form legen, dabei einen kleinen Rand formen.

2. Das Fleisch kalt abspülen, trocken tupfen, in dünne Streifen schneiden. Restliche Milch, Sahne und restliche Eier verquirlen.

3. Paprikaschoten putzen, waschen. Zwiebel schälen. Beides fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. dünsten, salzen, pfeffern. Kräuter waschen und trocken tupfen. Blättchen bzw. Nadeln fein hacken und unter das Gemüse mischen. Dieses auf den Mürbeteig geben, das Fleisch darauf verteilen, Eiersahne darübergießen. Die Quiche im Backofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 20 Min. backen.