



Mini-Toast-Quiches zum Mitnehmen

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten für 12 Stück:

weiche Butter für das Blech, 12 Scheiben Toastbrot, 1–2 EL weiche Butter, 4 Lauchzwiebeln, 100 g gekochter Schinken, 2 EL Olivenöl, 4 Eier (M), 50 g Frischkäse, 4 EL Sahne, 2 EL geriebener Gouda, Salz, Pfeffer, aus der Mühle, Muskat gerieben

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Vertiefungen eines Muffinblechs mit Butter fetten. Den Toast entrinden, mit dem Wellholz flacher rollen und jeweils mit 1 TL Butter bestreichen. Die Scheiben vorsichtig in die Vertiefungen des Blechs drücken und im Ofen ca. 3 Minuten backen. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen.
2. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Würfel schneiden. Schinken klein würfeln. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Die Lauchzwiebeln darin unter Rühren kurz anschwitzen und den Schinken unterrühren. Die Eier mit Frischkäse, Sahne und dem geriebenen Käse verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. Die Mischung aus der Pfanne in die Toastkörbchen verteilen und die Eiermasse darübergießen. Die Mini-Quiches im Ofen ca. 10 Minuten backen. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen, vorsichtig aus den Vertiefungen der Form lösen und auf einem Kuchengitter ganz auskühlen lassen. Zum Mitnehmen Lunchboxen mit Pergamentpapier auslegen, die Mini-Quiches einfüllen und entweder kalt genießen oder im Büro kurz aufwärmen.