

Rezept der Woche: Mini-Quiches aus dem Muffin-Blech

Keine Ahnung, warum ich mir irgendwann einmal solch ein Muffin-Blech gekauft habe. Dabei handelt es sich quasi um eine Backform mit zwölf Vertiefungen. Täte man da Muffin-Teig (was immer das sein mag) hinein, könnte man so diese weichen runden Dinger herstellen. Da ich aber weder genau weiß, was ein Muffin ist (oder wie man solch ein Ding auf Deutsch nennt), noch besonders auf süßes Gebäck stehe, wurde in meiner persönlichen Muffin-Form noch nie ein Muffin geboren. Stattdessen nutze ich das Gerät, um herzhaftes Gebäck als Beilage zu erzeugen - zum Beispiel [Yorckshire-Pudding](#) oder [Pastetchen](#). Nun stieß ich in einer Frauenzeitschrift auf die Idee, kleine runde Quiches im Muffin-Blech zu backen. Ich liebe Quiche! Und die Vorstellung, zwölf solcher Teilchen zu haben, die man jeweils mit einem Happs vertilgen kann, faszinierte mich.

Das Prinzip der Quiche ist simpel: Du hast Mürbeteig, den du mit einem Guss aus Speck, Zwiebeln, Eier und Creme fraiche befüllst und backst. Wir bleiben dabei, aber mit ein paar Varianten. So nehmen wir den etwas weniger fetten Schmand, ersetzen Speck durch Parmaschinken, verwenden Frühlingszwiebeln und verfeinern mit bisschen Parmesan und Salbeiblättern.

Die Zutaten (für 12 Stück):

250 g Mehl Type 405
150 g kalte Butter in Stückchen
ca. 50 ml eiskaltes Wasser ODER 50 ml kalten Weißwein
Salz
1 Ei
120 g Schmand
2 Frühlingszwiebeln
100 g Parmaschinken
1 EL frisch geriebenen Parmesan
40 g frische Salbeiblätter
Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Die Zubereitung:

Schonmal Mürbeteig gemacht? Geht ganz einfach, wenn, ja, wenn die Butter EISKALT ist und in kleinen Würfeln vorliegt. Auch die Flüssigkeit (Wasser oder Weißwein) muss EISKALT sein. Du siebst das Mehl in eine Rührschüssel, mischt ordentlich Salz hinein und verteilst die Butterstückchen gleichmäßig darauf. Außerdem gibst du schon mal 1, 2 EL Flüssigkeit dazu. Dann knetest du mit beiden Händen sehr schnell alles zusammen bis Krümel entstehen. Nun kommt der Handrührer mit Knethaken ins Spiel; der hilft dabei aus den Krümeln einen homogenen Teigbatzen zu machen. Den drückst du zu einem daumendicken Fladen platt wickelst ihn in Klarsichtfolie und legst ihn für mindestens 30 Minuten (eher eine Stunde) in den Kühlschrank.

Derweil bereitest du die Füllung vor. Schneid das Weiße (und ein bisschen Grün) der Frühlingszwiebeln in sehr schmale Ringe. Zerleg den Schinken in feine Streifen. Desgleichen mit den Salbeiblättern. Lass ein wenig Olivenöl in der Pfanne warm werden und dünste Zwiebeln und Schinken darin ein wenig an. Gib auch die Salbeistreifen hinzu und lass alles Temperatur annehmen. Diese Aktion dient nicht dazu, das Zeug zu garen, sondern die Aromen zu entwickeln. Die Mischung lässt du abkühlen und verrührst sie dann mit dem Schmand, dem Ei und dem Parmesan. Würz die Füllung vorsichtig mit Salz und großzügig mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle.

Heiz den Backofen auf 160° Umluft vor. Dann rollst du den ausgewickelten Mürbeteig so aus, dass die Platte etwas größer wird als das Muffin-Blech. Nun stichst du mit einer Tasse, einem Glas oder einem Servierring Kreise von 8, 9 Zentimeter Durchmesser aus. Übrigens: Weil Mürbeteig fettig ist und die Form beschichtet, brauchst du die Muffin-Kuhle nicht zu buttern oder einzuölen. Dann nimmst du einen Teigkreis, legst ihn auf eine Kuhle und drückst ihn sanft hinein, sodass er den Boden und die Seiten berührt. Was übersteht, schneidest du ab. Hat der Teig die richtige Konsistenz, geht das sehr leicht. Nun kommt in jedes Quichlein so viel Füllung, dass diese knapp bis unter dem Rand steht.

Ab mit dem Muffin-Blech ins Rohr. Und zwar ins untere Drittel des Ofens. Dort müssen die Mini-Quiches mindestens 20, eher 25 Minuten backen. Fertig sind sie, wenn die Oberfläche der Füllungen gut gebräunt sind und manche schon dunkelbraune Stellen aufweisen. Dann holst du die Form raus und lässt sie einige Zeit abkühlen. Hatte der Teig die perfekte Konsistenz und war die Backzeit richtig, dann lassen sich die Küchlein ganz leicht mit einem Teelöffel aus den Kuhlen holen. Man kann die Dinger warm, lauwarm oder kalt verzehren.