

Mini-Quiche ohne Boden

Klein. Würzig. Elegant. Mini-Quiches sind eine schicke Vorspeise oder Brunch-Komponente. Und ohne Boden besonders schnell zubereitet. Dann darf es auch ganz schlicht sein. Zwiebeln, Schmand, Eier. Viel mehr brauchen diese kleinen Eierkuchen nicht. Natürlich kannst du aber auch andere Einlagen für deine Quiche verwenden.



Mini-Quiche ohne Boden | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (2 Portionen): 350 Gramm Zwiebeln | 20 Gramm Butter | 150 Gramm Schmand | 2 Eier | 2 flache Teelöffel Salz | 0,5 Teelöffel Pfeffer | 1 Teelöffel Öl | Kresse zum Garnieren



Mini-Quiche ohne Boden | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (35 Minuten): 1. Ofen auf 180° Grad vorheizen. 2. Zwiebeln schälen, fein würfeln und in der Butter glasig braten. 3. In der Zwischenzeit Eier mit Schmand, Salz und Pfeffer verquirlen. 4. Ofenfeste Förmchen mit Öl einreiben. 5. Zwiebelmasse in die Förmchen geben und mit der Eimasse auffüllen. 6. Die Mini-Quiches circa 25-30 Minuten backen. 7. Mini-Quiches mit frischer Kresse garniert servieren.

Dazu passen hervorragend: [Auberginen-Röllchen!](#)

Jetzt noch mehr [Quiche & Tarte Rezepte](#) oder gleich alle [französischen Rezepte](#) entdecken!

Nährwerte/Portion: 334 Kalorien | 28,8 Gramm Fett | 11,8 Gramm Kohlenhydrate | 4 Gramm Eiweiß