

Gemüse-Tortilla-Quiche

Hauptspeise

Fingerfood

Gemüse

Schnelle Küche

ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ● ● ● ○ ○

Den Backofen auf 190 °C vorheizen. In einer Schüssel Eier, Sahne, Salz, Kotányi italienische Kräuter und Senf miteinander verquirlen.

Die Tortilla in eine Tortenform (oder eine Kuchenform) legen. Spinat, Erbsen, Frühlingszwiebeln, getrocknete Tomaten und Fetakäse auf die Tortilla schichten, dann die Ei-Mischung darüber gießen. Mit Parmesan bestreuen.

17–20 Minuten backen, bis die Ei-Mischung fest ist und das Gemüse gar ist.

Die Quiche vor dem Aufschneiden und Servieren etwa 5 Minuten abkühlen lassen.



ZUTATEN

1 Tortilla

3 Eier

100 ml Sahne

1 TL Senf

1 TL Kotányi Italienische Kräuter

1/2 TL Kotányi Himalayasalz

30 g Babyspinat

100 g Erbsen

1/2 Bund Frühlingszwiebel

20 g Getrocknete Tomaten

100 g Feta

30 g Parmesan, gerieben