

## ZUTATEN

- 1 Packung Garden Gourmet Vegane Filet-Stückchen
- 4 Scheiben herzhafter Tortenteig oder Blätterteig
- 100 g Brokkoli
- 4 Artischockenherzen (Dose)
- 6 sonnengetrocknete Tomaten
- 100 ml Pflanzenmilch
- 100 ml pflanzliche Kochcreme
- 50 g geriebener veganer Käse
- 1 EL Maisstärke (oder 1 Ei)
- Salz und Pfeffer



Wenn du ein originelles und veganes Brunch-/Mittagessen-Rezept möchtest, ist dies deine Gelegenheit! Probiere diese Mini-Quiches aus und du wirst es nicht bereuen!

## EMPFOHLENE ZUBEREITUNG

### 1. Zubereitung Brokkoli

Den Teig auftauen lassen und die Muffinform leicht einfetten. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Den Brokkoli in sehr kleine Röschen schneiden und kurz in kochendem Wasser blanchieren und unter kaltem Wasser abspülen.

### 2. Teig vorbereiten

Mit einem runden Ausstecher (passend für das Muffinblech) Teigscheiben ausstechen und die Förmchen damit auslegen. Den übrig gebliebenen Teig ausrollen und verwenden.

### 3. Zubereitung Vegane Filet-Stückchen

Die marinierten Garden Gourmet Vegane Filet-Stückchen etwas kleiner schneiden und kurz in etwas Öl anbraten. Die Förmchen mit Tomatenwürfeln, Artischocken, Brokkoli, marinierten Stücken und geriebenem Käse füllen.

### 4. Zubereitung Füllung

Die Milch mit der Sahne und dem Ei oder der Maisstärke verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### 5. Quiches backen und genießen!

Die Mischung auf die Füllung gießen und die Quiches etwa 25 Minuten backen, bis sie in der Mitte des Ofens braun und gar sind. Die Quiches in den Formen abkühlen lassen und dann herausnehmen.

**ENTDECKE NOCH MEHR REZEPTE AUF GARDENGOURMET.DE**