

CATCH GAP REZEPTE

SPINAT MINI-QUICHES

Zubereitungszeit 40 min | Für 2 Personen



CATCH GAP
Kochen & genießen



FOLLOW | COMMENT | LIKE



WWW.CATCHGAP.DE

Zubereitung

- "CATCHCAP-Pfannenspritzschutz" auf eine passende Pfanne (28cm) legen.
 - Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die gehackte Zwiebel und den Knoblauch darin anschwitzen, bis sie weich sind.
 - Den grob gehackten Spinat hinzufügen und kurz dünsten, bis er zusammenfällt. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Spinat abkühlen lassen.
 - In einer Schüssel die Eier und Milch verquirlen. Den geriebenen Käse hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die abgekühlte Spinatmischung in die Eiersahnemischung geben und gut vermengen.
 - Die Muffinformchen leicht einfetten und die Spinat-Eiermischung gleichmäßig darauf verteilen.
 - Die Pfanne erneut erhitzen und die gefüllten Muffinformchen hineinsetzen. Die Pfanne mit einem Deckel abdecken und die Mini-Quiches bei mittlerer Hitze etwa 10-12 Minuten garen, bis sie fest sind und die Oberseite leicht gebräunt ist.
 - Die Spinat Mini-Quiches aus der Pfanne nehmen und vor dem Servieren kurz abkühlen lassen.
 - Genießen Sie diese köstlichen Spinat Mini-Quiches als herzhaftes Frühstück oder als leichten Snack zu jeder Tageszeit.
- Guten Appetit wünscht Team CATCHCAP

Guten Appetit wünscht Dir

Deine Ebsw

Zutaten

Zutaten:

- 200 g frischer Spinat, grob gehackt
- 4 Eier
- 100 ml Milch
- 50 g geriebener Käse (z.B. Gouda oder Cheddar)
- 1/2 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 6-8 Muffinformchen



info@catchcap.de



www.catchcap.de



CATCHCAP
Lebten & genießen

CATCHCAP

Lebten & genießen



[catchcapspritzschutz](https://www.facebook.com/catchcapspritzschutz)



[@catchcap_official](https://www.instagram.com/catchcap_official)