

Barba-di-frate-Quiches mit Salat



© le menu

ZUTATEN

ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

BACKEN: ca. 15 Minuten

FÜR 6 Stück

Für 6 ofenfeste Förmchen von je ca. 10 cm
 Ø

Butter und Mehl für die Förmchen

QUICHES

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

1 EL Bratbutter oder Bratcrème

250 g Barba di frate

1 TL Salz

3 Eier, verquirlt

150 g Ricotta

40 g geriebener Sbrinz AOP

SALAT

100 g Bittersalat, z. B. Endivie, zerzupft

SALATSAUCE

1 EL Senf

2 EL Apfelessig

4 EL Rapsöl

2 TL flüssiger Honig

½ TL Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

QUICHES

Knoblauch in der heissen Bratbutter andämpfen, Barba di frate begeben, salzen, ca. 5 Minuten mitdämpfen, auskühlen lassen. Eier mit Ricotta und Sbrinz pürieren, mit dem Gemüse mischen. In die vorbereiteten Förmchen verteilen.

BACKEN

In der Mitte des auf 180°C vorgeheizten Ofens ca. 15 Minuten backen.

SALAT

Auf Tellern anrichten.

SALATSAUCE

Alle Zutaten gut verrühren, über den Salat träufeln.

FERTIGSTELLEN

Quiches aus den Förmchen lösen, auf dem Salat anrichten, heiss oder lauwarm servieren.

Tipp

- Statt Barba di frate Spinat verwenden.