



Spontan

Quiche mit Hühnerfilet im Speckmantel (gelb)

Zutaten für 4 Personen	Zubereitung
<p>60 g Mehl 2.5 dl Milch 2 kl. Eier 1 Prise Safran 100 g Parmesan 1 TL Salz 1 Pr. Pfeffer Muskatnuss 2 Hühnerfilets 2 Scheiben Speck Salat (Rucola) Aceto Balsamico Olivenöl</p>	<p>Das Mehl in eine Schüssel geben. Die Eier und Safran darunter rühren, dann die Milch beifügen, den Parmesan ebenfalls begeben und weiter rühren. ½ Scheibe Speck u. ½ Hühnerfilet in die Backform Elastomoule legen. 2/3 der Quichemasse darüber geben. Im vorgeheizten Ofen ca. 20 Min. bei 230°C backen. Die restliche Masse in kleinere Elastomouleformen abfüllen und backen.</p>