



Steinpilz-Quiche

Zutaten:

Für zwei Personen:

300 g Steinpilze
1 Stubenküken
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Olivenöl, Balsamico
Salz, Pfeffer, Butter
Chiliflocken
Salbei, Rosmarin, Oregano
Mürbteig
1 Ei, 100 ml Milch
1/2 TL Tomatenmark



Zubereitung:

Zunächst die Steinpilze in Stücke schneiden und in etwas Olivenöl erhitzen.

Die Pilze und das Stubenküken mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Legen Sie zuerst die Keulen in die Pfanne, da diese länger brauchen.

Zwiebel gestückelt in den Steinpilzen anschwitzen.

Für die Quiche Milch mit Salz, Pfeffer und etwas Chili gut verrühren. Zwei Förmchen ausbuttern und mit Mürbteig belegen. Dabei darauf achten, dass keine Lufträume entstehen.

Nun die Brüste in die Pfanne legen.

Die Steinpilzpfanne gleichmäßig in die Förmchen füllen und die Soße hinzugeben. Dabei nicht zu sehr stopfen, damit die Soße ablaufen kann.

Die Quiche nun auf 190° Umluft für 10-12 min. backen. Nach 4 min. das Stubenküken mit in den Ofen schieben.

Für das Ragout die restlichen Steinpilze stückeln und mit etwas Olivenöl in der Pfanne braten. Die Steinpilze in der Pfanne mehrmals wenden und anschließend etwas Butter, 1/2 TL Tomatenmark und 1 EL Wasser hinzugeben. Währenddessen die Quiche vorsichtig aus den Förmchen nehmen und auf zwei Tellern mit Rosmarin oder Oregano verzieren.

Zum Schluss das Stubenküken zusammen mit dem Ragout und die Quiche gleichmäßig auf zwei Tellern ausgarnieren.

Guten Appetit wünscht



**FRANKEN
FERNSEHEN**

Sendung vom 16.08.2018