



## Quiches bakken met kinderen

Pizza's versieren met kinderen, dat heb je vast al eens gedaan. Erg leuk voor een kinderfeestje, met Italiaanse servetten en koksmutsen... of met popcorn en een filmpje!

Voor een Franse variant kun je prima Quiches bakken met kinderen.

Hier een recept voor 2 quiches, om een feestje te maken van een vrije middag.

2 quiches en een salade is voldoende voor 2 volwassenen plus twee jonge kinderen.

En op de volgende pagina de vertaling naar een quiche buffet of picknick voor een grote groep!

### VOORAF:

Wok **2 flinke courgettes** en **2 flinke uien** (alles in kleine blokjes gesneden) op lage temperatuur, bestrooid met knoflookpoeder, zout en bijvoorbeeld 'herbes de Provence'. Stop met wokken wanneer de groente hun vocht beginnen te verliezen. Laat de groente uitlekken in een vergiet boven een schaal in de koelkast.

Zet in de koelkast ook een dienblad klaar (doe dit evt. samen!) met lekkere hartige dingen in schaaltes waar de kinderen hun quiche mee kunnen (en willen) versieren, bijvoorbeeld:

- hamblokjes, al bruinegebakken spekjes/merguezworstjes (in vieren)/mini-gehaktballetjes, knakworstjes, restjes vleeswaren voor op brood in reepjes;
- geraspte kaas, plakjes brie, geitenkaas;
- tonijn uit blik, gerookte zalm, surimi;
- snoeptomaatjes, zongedroogde tomaatjes, stukjes paprika, mais, prei ringetjes, kappertjes.

### START:

- Laat de kinderen hun handen goed wassen en (samen) twee (liefst lage) taartvormen bekleden met **twee kant en klare quichebodems** op bakpapier of plakjes ontdooid bladerdeeg (eerst een vel bakpapier in de vorm!). In het laatste geval heb je per quiche 5 hele plakjes nodig (leg 1 vierkant plakje in het midden en plak aan de 4 zijdes ieder een plakje) en 2 plakjes die in 2 driehoeken zijn gehalveerd (voor de hoekjes tussen de 4 plakjes). Het hoeft niet gelijkmatig, het deeg mag uitsteken, dat komt straks allemaal goed.
- Laat de quichebodem bestrooien met wat **(mais)bloem** en **(bv. Bruchetta-) kruiden** (evt. juiste hoeveelheid, al gemengd, aangeven in een bekertje; evt. met kwastje waar je een schaal mee kan beboteren het poeder laten verdelen over de bodem).
- Geef ieder kind in een schaal 'zijn' courgette & ui mengsel, om met een lepel over de bodem te verdelen en op deze laag de lekkerste **hartige ingrediënten (zie boven)**.
- Intussen voeg jij aan de schaal met het vocht van de groentes **100 ml room** en **een schep bloem** toe. Als de klontjes zijn weggeklopt met een garde worden er **5 eieren** toegevoegd en wat **gedroogde kruiden**. Giet dit mengsel over de 2 quiches. Laat de kinderen het uitstekende bladerdeeg naar binnen vouwen (over de quiche) en/of afknippen met een schone schaar. Knip ook het uitstekende bakpapier rondom af.

- Plaats de quiches 20 minuten in een voorverwarmde oven op 225 graden en vervolgens nog 15 minuten, bedekt met aluminiumfolie, op 150 graden. Kinderen zullen zich verbazen hoe hoog de quiche is geworden en hoe mooi het bladerdeeg is verkleurd. Snijd de iets afgekoelde quiches in taartpunten en serveer met een salade.

P.s.

Zelf maak ik vaak meerdere quiches, voor de gasten die op zaterdag aankomen of voor een buffet (bij bijvoorbeeld een voetbalwedstrijd op TV) waar dan ook pizza-punten en schalen met stukjes wortel, komkommer, tomaat en tortillachips voor de pak liggen.

Bij onze dochter houden we na de laatste sport-training om 21.00 uur een avond picknick: lange tafels met quiches, pasta- en rijstsalades, cider en siroop en als tweede gang allerlei zoete taarten; onder de sterrenhemel!

Ideaal wanneer een deel van de gasten vegetarisch, graag vis, geen kaas, volgens een bepaald dieet, etc. (of 'onbekend') eet: ze kunnen zelf kiezen! Prik dan herkenbare 'vlaggetjes'.

Lekkere combi's, bovenop de courgette/ui:

1. Brie & walnoot (en voor serveren honing erover).  
Kruiden met speculaas-mix (in Frankrijk: quatre épices).
  2. Fêta & dunne prei ringen & paprika & tomaatjes.  
Kruiden met bruchetta-mix (en voor het serveren verse basilicum blaadjes erover strooien).
  3. Geitenkaas & tomaatjes & zongedroogde tomaatjes.  
Kruiden met bruchetta-mix (en basilicumblaadjes).
  4. Merguezworstjes (al bruinegebakken en in vieren) & paprika & tomaatjes.  
Kruiden met chili peper-mix (evt. basilicumblaadjes).
  5. Hamblokjes & paprika & mais. Kruiden met Italiaanse mix.
  6. Kipblokjes & prei-ringen & zongedroogde tomaatjes. Kruiden met Italiaanse mix.
  7. Tonijn & zongedroogde tomaatjes & kappertjes. Kruiden met vis-kruiden-mix.
  8. Gerookte zalm & prei-ringen & surimi. Kruiden met vis-kruiden-mix.
- Allergisch voor lactose? Met sojaroom gaat het ook prima.
  - Allergisch voor gluten of eieren? Besmeer een glutenvrije pizzabodem met crème fraîche, bestrooi met kruiden, leg daarop het goed uitgelekte courgette-ui mengsel en druk daar het gekozen beleg in. Gebruik dan geen al bruinegebakken vlees (grote kans op verbranden).

Bon Appétit!

Loes Schepers- van der Vleuten

Place de la Famille.