

Rezept der Woche



Herzhafter Gemüsekuchen

(4 Portionen)

Zutaten:

400 g Kartoffeln
4 Tl Pflanzenöl
240 g Frischkäse bis 130 kcal./100g
2 Eier
60 g Reibkäse bis 30% Fett i.Tr.
1 Stange Lauch
1 Zucchini
Je 1 rote und grüne Paprika
1 große Möhre
½ Bd. Petersilie
Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe-Pulver



Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. 2 Tl Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben darin unter mehrmaligen Wenden ca. 10 Min. goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend in einer 26er Springform auslegen.

Lauch, Zucchini, Paprika und Möhre putzen und in kleine Stücke schneiden. 2 Tl Öl erhitzen, das vorbereitete Gemüse darin ca. 5 Min. andünsten.

Kleingeschnittene Petersilie unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Frischkäse, Reibkäse und Eier verrühren. Gemüse untermengen und noch einmal mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe würzig abschmecken.

Die Mischung gleichmäßig auf dem Kartoffelboden verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200° Ober- und Unterhitze ca. 20 – 25 Min. backen, bis der Belag fest ist. Warm servieren.

Pro Portion: 2 E, ½ K, 1 F, G, 10 GK