

# 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