

Brokkoli - Ei - Kuchen

Kategorien: Kuchen, Gebäck, Pikant, Gemüse

Zutaten für: 1 Rezept

QUARK-ÖL-TEIG

100	Gramm	Magerquark
4	Essl.	Milch
4	Essl.	Öl
1/2	Teel.	Salz
200	Gramm	Mehl
1/2	Karton	Backpulver
		Fett für die Form

FÜR DEN BELAG

250	Gramm	Brokkoli
175	Gramm	Zucchini
200	Gramm	Porree (Lauch)
		Salz
2		Hartgekochte Eier
1/2	Karton	Stückige Tomatensoße mit Kräutern
		Schwarzer Pfeffer
50	Gramm	Ger. mittelalter Gouda

Anleitung:

Quark, Milch, Öl und Salz verrühren. Mehl und Backpulver mischen und unter den Quark kneten. Eine Quicke-Form (28-30 cm Y) fetten. Teig etwas größer als die Form ausrollen und hinein legen. Mit der Gabel mehrmals einstechen. Brokkoli, Zucchini und Porree putzen und waschen. Brokkolie in Röschen teilen. Zucchini und Porree schräg in Scheiben schneiden. Brokkoli ca 5 Minuten in kochendem Salzwasser, Zucchini und Porree 2-3 Minuten dünsten. Gemüse abtropfen lassen. Eier schälen und in Scheiben schneiden. Kuchen mit Tomatensoße bestreichen. Das Gemüse darauf verteilen. Eischeiben auf das Gemüse legen und den Kuchen mit Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C; Gasherd: Stufe 3) ca. 30 Minuten backen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit mit Käse bestreuen.

ca. 1760 Joule; 420 Kalorien

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde