

Gemüsekuchen mit einem Vollkornteig

Kategorien: Kuchen, Gebäck, Pikant, Gemüse

Zutaten für: 4 Portionen

TEIG

250	Gramm	5-Korn-Getreidemischung; Oder Weizen-Roggen-Mix, Sehr fein geschrotet
250	Gramm	Magerquark
125	Gramm	Butter

BELAG

1	kg	Gemuese; (es eignen sich Karotten, Zucchini, Kohl, Blumenkohl, Broccoli, Zwiebeln, Paprika, etc.)
3	Essl.	Oel
100	ml	Sahne
100	ml	Joghurt
1		Ei
		Salz und Pfeffer
		Verschiedene Kraeuter
1	Dose	Tomaten; (oder frische, Schmackhafte Tomaten)
150	Gramm	Kaese; gerieben

Anleitung:

Den Backofen auf ca. 200°C vorheizen. Das feingeschrotete Getreide mit dem Quark und der Butter zerkneten (das geht am besten mit den Haenden) und auf einem Backblech oder in 1 groß. Auflaufform ausrollen oder hindruecken. Auch den Rand mit Teig belegen. Den Teig 10 Minuten vorbacken. Waehrenddessen das Gemuese putzen und in Streifen, Wuerfel oder sonstwas Schneiden. In dem Oel ca. 5 bis 10 Minuten anduensten (evtl. etwas Wasser hinzugeben). Das Gemuese auf den Teig geben, die Tomaten in Scheiben schneiden und Darueber verteilen. Die Sahne mit dem Joghurt, dem Ei, den Gewuerzen und Kraeutern vermischen und ueber das Gemuese giessen. Den Kaese darauf Geben. Das Ganze ca. 30 Minuten backen. Schmeckt warm mit einer Portion Salat oder einfach so.