



Gemüsekuchen

Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Kaisergemüse, tiefgefroren	750 g
Sonnenblumenkerne	50 g
Quark 40 % Fett i.Tr.	125 g
Weizenmehl, Type 405	250 g
Olivenöl	3 EL
Salz	
Eier	4 St.
Butter	1 EL
Emmentaler am Stück	200 g
Frischkäse, natur	350 g
Sahnemeerrettich	1 EL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Backblech mit Backpapier, Springform 28 cm Durchmesser

- Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kaisergemüse zum Auftauen über Nacht in den Kühlschrank legen. 30 g Sonnenblumenkerne hacken. In einer Schüssel Sonnenblumenkerne, Quark, Mehl, Olivenöl, 1 TL Salz und 1 Ei zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Eine mit Butter gefettete Springform (26 cm Ø) damit auskleiden, dabei einen hohen Rand formen und kalt stellen.
- Käse fein reiben. Teig mit 50 g Emmentaler bestreuen. Aufgetautes Kaisergemüse gut abtropfen lassen. Auf dem Teig verteilen. In einer Schüssel Frischkäse, Sahnemeerrettich, übrige Eier, Salz und Pfeffer verrühren, über das Gemüse gießen. Mit übrigem Emmentaler und Sonnenblumenkernen bestreuen und im Backofen ca. 45 Min. backen. Vorsichtig aus dem Ofen nehmen und noch lauwarm servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	821 kcal		
Kohlenhydrate	61 g	Ballaststoffe	9 g
Eiweiß	43 g	Fette	43 g