

Gemüsekuchen

Zutaten | 4 Portionen

250 g	Weizenmehl Type 405
5 EL	Öl z.B. Rapsöl
400 g	Möhren
1 kleine	Zucchini
150 g	Erbsen, frisch oder tiefgekühlt
40 g	getrocknete Tomaten
200 g	Lachsfilet
2	Eier
250 g	Magerquark
3 EL	gehackte Petersilie
	Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 30 Min., Backzeit 45 Min.

Zubereitung:

- Mehl, Öl, Salz und 100 ml Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Nach Bedarf noch etwas Wasser zugeben.
- Etwas Salzwasser in einem Topf aufkochen lassen.
- Die Möhren putzen, schälen und in Scheiben schneiden.
- Möhrenscheiben und Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 5 Min. vorkochen, abgießen und kalt abschrecken.
- Die getrockneten Tomaten, die Zucchini und den Fisch in kleine Stücke schneiden.
- Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
- Eine Springform (Durchmesser 26cm) mit Backpapier auslegen.
- Die Eier mit Magerquark, Petersilie und 100 ml Wasser verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Den Teig etwas größer als die Form ausrollen und in die Form legen, dabei einen Teigrand stehen lassen.
- Das Gemüse und die getrockneten Tomaten- und Fischwürfel darauf verteilen.
- Mit der Eiermasse begießen.
- Im Ofen ca. 45 Minuten backen und heiß servieren.

Tipp:

Je nach Personenanzahl kann so ein Gemüsekuchen eine vollständige Mahlzeit darstellen, vor allem, wenn noch Fleisch oder Fisch mitgebacken werden. Ansonsten kann der Gemüsekuchen auch als Beilage zu Fleisch zubereitet werden. Sehr lecker und vor allem gesund wird es, wenn zu dem Gemüsekuchen ein schöner Salat serviert wird. Die volle Ladung Gemüse und Vitamine sozusagen.

Übrigens: Gemüsekuchen schmecken auch kalt gut, man kann sie prima in Stücke schneiden und mit zu einem Picknick nehmen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 404 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
590 kcal	22,4 g	68,1 g	32,0 g	339 mg