

Gemüsekuchen

Zutaten für 4 Portionen:

2	mittelgroße Zwiebeln
250 g	frische Champignons
1 EL	Rapsöl
	Salz, Pfeffer
300 g	Möhren
300 g	grüne Bohnen
	Bohnenkraut
2 EL	Weizenmehl
5	Eier
100 g	Käse 30 % F. i. Tr.
	Salz, Pfeffer, Muskat



Zubereitung:

- Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden.
- Pilze putzen und in Scheiben schneiden.
- Beides ca. 5 Minuten in der Pfanne anschwitzen; mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
- Möhren und Bohnen getrennt 5 — 8 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Beim Garen der Bohnen etwas Bohnenkraut ins Wasser geben.
- Mehl mit einem Ei verquirlen. Die übrigen Eier und den frisch geriebenen Käse hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken.
- Eine Kastenform mit Backpapier oder Alufolie auslegen.
- Möhren, Pilze und Bohnen schichtweise einfüllen. Zwischen den Gemüseschichten immer ca. 2 Esslöffel Eimasse verteilen. Die übrige Eimasse in die Form gießen.
- Im Backofen bei 200°C 60 Minuten backen.
- Kurz abkühlen lassen und auf eine Platte stürzen. Den Gemüsekuchen kann man auch kalt genießen. Als Beilage eignen sich Kartoffeln und eine Tomatensauce.

Nährwerte pro Stück:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe	Zucker	Salz
281 kcal	14,5 g	13,8 g	21,2 g	6 g	5,5 g	1,2 g

Ein Rezept mit freundlicher Unterstützung der Kliniken Hartenstein, Bad Wildungen