

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