

Porreekuchen

Zutaten für 12 Stücke:

100 g	Weizenvollkornmehl
50 g	Margarine
1	Ei
	Salz, Pfeffer, Muskat
150 g	Porree
80 g	Möhren
150 g	saure Sahne
50 ml	fettarme Milch
3	Eier
	Salz, Pfeffer, Muskat, Gemüsebrühe (Instant)
100 g	Käse 30 % F. i. Tr. (geraspelt oder feine Würfel)

Zubereitung:

- Mehl, Margarine, Ei und Gewürze verkneten.
- In einer gefetteten Springform verteilen. Der Teig sollte zu einem ca. 1 cm hohen Rand gedrückt werden.
- Porree in feine Ringe schneiden und die Möhren grob raspeln. Beides mit etwas Öl in einer Pfanne bissfest dünsten und auf dem Teig verteilen.
- Saure Sahne, Milch und Eier gut vermischen, abschmecken und über das Gemüse geben. Zum Schluss den Käse darüber streuen.
- Den Kuchen bei 180°C ca. 45 Minuten backen.



Nährwerte pro Stück:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe	Zucker	Salz
138 kcal	9 g	6,8 g	6,5 g	1,6 g	1,6 g	0,6 g

Ein Rezept mit freundlicher Unterstützung der Kliniken Hartenstein, Bad Wildungen