

Kuchen Backen Rezepte

Brokkolikuchen Mit Ei

Gattung: Backen, Gebäck, Brokkoli, Herzhaft, Quarkölteig, Quiche, Gemüse

Quark-Öl-Teig

100 g Magerquark
4 Essl. Milch
4 Essl. Öl
1/2 Teel. Salz

200 g Mehl
1/2 Becher Backpulver
Fett für die Form

Für den Belag

250 g Brokkoli
175 g Zucchini
200 g Porree (Lauch)
Salz
2 hartgekochte Eier

1/2 Becher stückige Tomatensoße mit
-Kräutern
schwarzer Pfeffer
50 g ger. mittelalter Gouda

Quark, Milch, Öl und Salz verrühren. Mehl und Backpulver mischen und unter den Quark kneten. Eine Quiche-Form (28-30 cm Y) fetten. Teig etwas größer als die Form ausrollen und hinein legen. Mit der Gabel mehrmals einstechen. Brokkoli, Zucchini und Porree putzen und waschen. Brokkolie in Röschen teilen. Zucchini und Porree schräg in Scheiben schneiden. Brokkoli ca 5 Minuten in kochendem Salzwasser, Zucchini und Porree 2-3 Minuten dünsten. Gemüse abtropfen lassen. Eier schälen und in Scheiben schneiden. Kuchen mit Tomatensoße bestreichen. Das Gemüse darauf verteilen. Eischeiben auf das Gemüse legen und den Kuchen mit Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C; Gasherd: Stufe 3) ca. 30 Minuten backen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit mit Käse bestreuen.

Por Portion ca. 1760 Joule; 420 Kalorien Zubereitungszeit Ca. 1 Stunde