



Raffiniertes

Gemüsekuchen mit Tomaten und Zucchini

Zutaten

für 4 Portionen

für den Teig

200 g Mehl
3 TL Backpulver
100 g Magerquark
50 ml Wasser
3 EL Öl
1 TL Salz
1 TL Zucker

für den Belag

200 g Lauch
300 g Zucchini
3 EL Olivenöl
150 g Kirschtomaten
2 Eier
150 g Crème fraîche
4 EL Milch
Thymian
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Lauch putzen, der Länge nach aufschneiden, waschen, gut abtropfen lassen und in zwei Zentimeter breite Streifen schneiden. Zucchini in Würfel schneiden.

Olivenöl im Topf erhitzen. Porree bei schwacher Hitze zugedeckt etwa fünf Minuten dünsten. Zucchini und Thymian dazugeben und etwa drei Minuten weiter dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen. Kirschtomaten halbieren.

Für den Teig Mehl und Backpulver miteinander vermengen. Quark, Öl, Wasser, Salz und Zucker dazugeben und zu einem Teig verarbeiten. Den Teig zu einer runden Platte ausrollen und in die Form geben. Den Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen.

Das Zucchini Gemüse auf dem Teig verteilen. Eier, Crème fraîche und Milch verquirlen, mit Salz und Zucker würzen und auf das Gemüse gießen. Die Tomaten mit der Schnittfläche nach oben auf dem Gemüse verteilen. Bei 175 Grad etwa 30 Minuten backen.

Brennwert: 2.355 kJ, 563 kcal · Zeit: 1 Stunde