

Gemüsetarte

FOODBOX



Zutaten für 2 Personen

Teig

- > 100 g Magerquark
- > 4 EL Milch 1,5 % Fett
- > 100 g Weizenmehl
- > 100 g Weizenvollkornmehl
- > 1/2 Päckchen Backpulver
- > 4 EL Rapsöl
- > 1 Prise Jodsalz

Füllung

- > 700 g TK-Mischgemüse (Option: frisches Gemüse)
- > 200 g saure Sahne
- > 100 g Schmand
- > 3 Eier
- > 100 g geriebener Käse (z. B. Gouda, Parmesan)
- > Jodsalz, Pfeffer
- > 2-3 EL Kräutermischung (TK)

Zubereitung in 15 Minuten

- 1 TK-Gemüsemischung aus Gefrierschrank entnehmen, Backform ausfetten.
- 2 Magerquark, Milch, Öl, Mehl und Backpulver mit Handrührgerät verkneten.
- 3 Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsplatte ausrollen und in die gefettete Backform legen, dabei einen ca. 2 cm hohen Rand formen.
- 4 Frisches Gemüse putzen, in Scheiben oder Stücke schneiden, kurz im Öl dünsten.
- 5 Saure Sahne, Schmand, Eier und Kräutermischung verrühren, mit 50 g geriebenen Käse unter Gemüse heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6 Masse auf den Teig geben, Restkäse überstreuen und den Kuchen bei 180° C im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene insgesamt ca. 50 Min. backen.

Backzeit in 50 Minuten

