



# Gemüsekuchen

Zeit gesamt  
🕒 1h

Zubereitungszeit  
🕒 15min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Mittel



## Zutaten

für 4 Portionen

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| Kaisergemüse, tiefgefroren | 750 g |
| Sonnenblumenkerne          | 50 g  |
| Quark 40 % Fett i.Tr.      | 125 g |
| Weizenmehl, Type 405       | 250 g |
| Olivenöl                   | 3 EL  |
| Salz                       |       |
| Eier                       | 4 St. |
| Butter                     | 1 EL  |
| Emmentaler am Stück        | 200 g |
| Frischkäse, natur          | 350 g |
| Sahnemeerrettich           | 1 EL  |
| Pfeffer, schwarz           |       |

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Backblech mit Backpapier, Springform 28 cm Durchmesser

1. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kaisergemüse zum Auftauen über Nacht in den Kühlschrank legen. 30 g Sonnenblumenkerne hacken. In einer Schüssel Sonnenblumenkerne, Quark, Mehl, Olivenöl, 1 TL Salz und 1 Ei zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Eine mit Butter gefettete Springform (26 cm Ø) damit auskleiden, dabei einen hohen Rand formen und kalt stellen.
2. Käse fein reiben. Teig mit 50 g Emmentaler bestreuen. Aufgetautes Kaisergemüse gut abtropfen lassen. Auf dem Teig verteilen. In einer Schüssel Frischkäse, Sahnemeerrettich, übrige Eier, Salz und Pfeffer verrühren, über das Gemüse gießen. Mit übrigem Emmentaler und Sonnenblumenkernen bestreuen und im Backofen ca. 45 Min. backen. Vorsichtig aus dem Ofen nehmen und noch lauwarm servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 821 kcal |
| Kohlenhydrate  | 61 g     |
| Eiweiß         | 43 g     |
| Ballaststoffe  | 9 g      |
| Fette          | 43 g     |