



MICHAELA KOLLMEDER
HEILPRAKTIKERIN

Lauchkuchen mit Brokkoliboden



ZUTATEN:

500g Brokkoli (in Röschen geschnitten)
50 g Ziegen oder Schafskäse (z.B. Manchego, Pecorino)
1 Ei
frisch gemahlener Pfeffer
fein gehackte Kräuter nach Wahl

2 Eier
125g Creme fraiche
50g Ziegen oder Schafskäse (z.B. Pecorino, Manchego...)
Salz
Pfeffer
300g Lauch (in feine Ringe geschnitten)

ZUBEREITUNG

Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft ca. 180 Grad). Brokkoli und Käse hacken. Ei zugeben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brokkoli Masse in eine Springform (24-26cm Durchmesser) geben und mit einem Löffel gleichmäßig verteilen. Glatt streichen und im Ofen 25 Minuten backen.

Für den Belag Eier, Creme fraiche und geriebenen Käse vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lauch auf den gebackenen Brokkoliboden geben und die Ei Käsemasse darüber geben. Weitere 30 Minuten backen. Den Lauchkuchen in der Form etwas auskühlen lassen und in Stücke schneiden. Mit Kräutern nach belieben garnieren.

Dazu einen gemischten Salat.