



MICHAELA KOLLMEDER
HEILPRAKTIKERIN

Gemüsekuchen mit Käse



Foto: Jürgen Kollmeder

ZUTATEN

1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Zucchini (ca. 200g)
250g Möhren
400g Kartoffeln oder Süßkartoffeln
2 Frühlingszwiebeln
100g Ziegenkäse oder Manchego Käse
5 Eier
Prise Muskatnuss
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Zucchini, Möhren, Kartoffeln und Käse fein raspeln und salzen. Flüssigkeit ziehen lassen und ausdrücken. Frühlingszwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Das Gemüse in eine Auflaufform geben. Käse raspeln. Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Alles über das Gemüse geben und kräftig vermischen. Bei 200°C im Backrohr ca. 25-30 Minuten goldbraun backen.

Schmeckt warm oder kalt. Mit gemischtem Salat super lecker.

Der Gemüsekuchen kann auch mit anderem Gemüse aus dem Ernährungsplan zubereitet werden.
z.B. Brokkoli, Kohlrabi, Pilzen usw.