



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.