



Gemüsekuchen

Zutaten

300	g	Weizenvollkornmehl
1/2	TL	Salz
1/2	TL	Kümmel
1	TL	Koriander
10	g	Hefe
ca. 1/8	l	lauwarmes Wasser
1	TL	Rapsöl
150	g	Blumenkohl frisch oder TK
150	g	Broccoli frisch oder TK
1		Zucchini
1		Mohrrübe frisch oder TK
1		Zwiebel
150	g	Friskäse mit max. 5 % Fett
100	g	Hartkäse Dreiviertelfettstufe (z.B. Leerdamer light)
		jodiertes Kräutersalz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

Das Mehl mit den gemahlenen Gewürzen vermengen und die in Wasser aufgelöste Hefe dazugeben. Während in der Küchenmaschine der Teig knetet das Öl dazugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten.

Den zu einer Kugel geformten Teig an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Anschließend den Teig noch einmal gut durchkneten und zu einer ca. 26 cm großen, runden Platte ausrollen. Diese in eine mit Backtrennpapier ausgelegte Springform legen und die Ränder hochdrücken.

Das Gemüse putzen, Blumenkohl und Broccoli in Röschen teilen, Zucchini und Möhren in Scheiben schneiden. Das Gemüse in kochendem Salzwasser kurz blanchieren und etwas abgekühlt und gut abgetropft auf dem Boden verteilen. Aus der gewürfelten Zwiebel, dem Friskäse, etwas Gemüsewasser, und den Gewürzen eine Creme rühren. Diese auf das Gemüse geben, Glattstreichen und mit dem geriebenen Käse bestreuen.

Bei ca. 180 °C (Umluftherd) etwa 30 - 40 Min backen.

Dazu einen Salat reichen.

Nährwerte pro Person

bei 4 Portionen

Kilokalorien	:	258	Kilojoule	:	1081
Eiweiß	:	15 g	Ballaststoffe	:	7 g
Fett	:	7 g			
Kohlenhydrate	:	33 g			