

## NACHHALTIGE MITTAGSSNACKS - REZEPT

### GEMÜSEKUCHEN

(ca. 10 Portionen)

500 g	Gemüse nach Wahl kombinieren (Karotten, Lauch, Spinat, Rote Bete, Kürbis, Kartoffeln, Tomaten, etc.)
200 ml	Milch (oder Pflanzendrink)
2	Eier
4 EL	Olivenöl
	Jodsalz und Pfeffer
200 g	Vollkornmehl
½ TL	Backpulver
100 g	Käse, gerieben
optional ½ Bund	frische oder getrocknete Kräuter
optional 2 EL	schwarzer Sesam

#### So wird's gemacht:

Das Gemüse putzen und klein schneiden oder raspeln (Kartoffeln am besten raspeln). Milch, Eier und Olivenöl mit Salz und Pfeffer verquirlen. Mehl mit Backpulver vermengen und vorsichtig mit der Milch-Ei-Masse verrühren, sodass ein glatter Teig entsteht. Den geriebenen Käse unter den Teig heben und ggf. Kräuter hinzufügen. Gemüse auf ein Backblech (ca. 35 x 45 cm) oder in eine Auflaufform geben und den Teig darüber gießen. Das ganze Gemüse sollte vom Teig erfasst sein. Optional mit schwarzem Sesam bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C 30 - 45 Minuten backen (je nach Dicke des Kuchens). Mit einem Stäbchen prüfen, ob der Teig und das Gemüse durchgebacken sind. Kuchen abkühlen lassen und in Stücke schneiden.

#### Tipps:

- Eine Möglichkeit Gemüsereste zu verwerten.
- Sehr wandelbares Rezept – je nach Saison und nach Resteverfügbarkeit kann das Gemüse das ganze Jahr über variiert werden.
- Der Kuchen lässt sich auch portioniert in Muffinformen backen.