



Herzhafter Gemüsekuchen

Herzhafter Gemüsekuchen
für 4 Personen

Vorbereitung: ca. 20 Minuten
Garzeit: ca. 40 Minuten

500g Spinat
1 Bund Petersilie
1 große Schalotte oder milde Zwiebel
2 – 3 Knoblauchzehen
2 Eier
150g geriebener Käse
200ml Sahne oder Sojasahne
50 g Quinoa
Piment d'Espelette oder süße Chili
Salz und Pfeffer

Den Ofen auf 180 ° C Umluft vorheizen

Spinat und Petersilie waschen und ca. 2 – 3 Minuten im fast kochenden Wasser leicht garen.
Abtropfen lassen und mit dem Pürrierstab pürieren.

Quinoa mit doppelter Menge Gemüsebrühe garen.

Die Eier und die Sahne schlagen, salzen , pfeffern und mit Piment d'espelette nach Geschmack schärfen.

Quinoa und Spinat/Petersilie dazugeben, auch den Knoblauch, die Schalotte und den Käse unterheben, bis Alles gut vermischt ist.

Eine Kuchenform mit Backpapier auslegen, den Teig einfüllen und bei 180°C Umluft ca. 40 Minuten backen.

Etwas abkühlen lassen und dann genießen.

Im Kühlschrank läßt sich dieser herzhaft Gemüsekuchen 2 -3 Tage halten und schmeckt auch kühl sehr gut!!

Guten Appetit.