

Gemüsekuchen Solawi



Zutaten:

- 1 Paket Blätterteig
- ca. 300g Stangenbohnen
- ca. 300g Kartoffeln
- 2 bis 3 Große 🍅
- 1 kleine gelbe Zucchini
- 1 kleine Zwiebel

Petersilie, Gierisch, Basilikum, Liebstöckel oder was der Kräutergarten so hergibt.

3 EL Zitronenolivenöl

Saft 1 Bio 🍊

- 1 Ei
- etwas Raspelkäse (Cheddar)
- Kräuter
- Kräutersalz
- Zitronenpfeffer
- 1EL Haferjoghurt
- etwas Hafermilch
- 1 probiotischer Joghurt
- Majoran
- Rosmarin

Zubereitung:

Kartoffeln kochen und in Stücke schneiden.

Bohnen in Salzwasser dünsten und mit Bohnenkraut würzen.

Aus Gierisch, Petersilie, Basilikum und Liebstöckel, Zitronensaft und Zitronenolivenöl ein Pesto herstellen und mit den Kartoffelstücken vermengen.

Eine Form mit Backpapier auslegen und den Blätterteig hineinlegen. Rand hochziehen.

Eventuell einstechen.

Zunächst die Bohnen, dann die Kartoffeln und die fein gehobelte Zucchini hineinschichten.

Ei mit Käse, Gewürzen und Kräutern, Joghurt sowie Hafermilch vermengen und über die Quiche geben. Eventuell mit vorgekochten Kartoffelspalten belegen und erneut mit Käse, Rosmarin und Majoran bestreuen.

Bei 180°C Heißluft auf mittlerer Schiene ca. 25 Minuten backen.