

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.