

Gemüsekuchen

4 Stücke	
300 gr.	Mehl (halb Vollkorn / halb Weißmehl)
1/2 Pck.	Backpulver
1 TL	Salz
150 gr.	Quark
7 Eßl.	Milch
4 Eßl.	Öl
<u>Für den Belag:</u>	
300 gr.	Brokkoli
300 gr.	Möhre(n)
300 gr.	Blumenkohl
200 gr.	Wurst
1 Becher	Schmand
2	Ei(er)
200 gr.	Käse, (event. Teilweise Appenzeller) gerieben
Salz, Pfeffer	

Für uns 4 ausreichend für 1 Form

Die Zutaten für den Teig verkneten, ausrollen und auf ein Backblech legen, das mit Backpapier ausgelegt ist.

15 Minuten vorbacken.

Das Gemüse putzen und in wenig Salzwasser garen und **abtropfen** lassen. Den Wurst würfeln. Das Gemüse und den Schinken auf dem Teig verteilen.

Den Schmand, die Eier und den Käse verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Gemüse verteilen.

Bei 200 Grad 30-35 Minuten backen.