

Nicht nur für Körnlipicker!

Körner, Sprossen, Samen und Co. sind gesund, aber alles andere als langweilig. Wer es nicht glaubt, der lässt sich von diesen feinen Gerichten rasch überzeugen!

Käsekuchen mit Bärlauch

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Backen: ca. 30 Min.

Für ein Backblech von ca. 30 cm Ø

2½ dl Gemüsebouillon

100 g Goldhirse

1 ausgewallter Kuchenteig
(ca. 32 cm Ø)

250 g Halbfettquark

250 g geriebene Käsekuchen-
Mischung

6 Esslöffel Bärlauch,
in feinen Streifen

½ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

1. Bouillon aufkochen, Hirse begeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 5 Min. köcheln, etwas abkühlen.
2. Teig mit dem Papier ins Blech legen, Teigboden mit einer Gabel dicht einstechen.
3. Restliche Zutaten mit der Hirse mischen, auf dem Teigboden verteilen.

Backen: ca. 30 Min. auf der untersten Rille des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Pro Person: 39 g Fett, 30 g Eiweiss,
48 g Kohlenhydrate, 2778 kJ (664 kcal)

vegi