

Tomaten-Fenchel-Kuchen

Springform 26 cm Durchmesser (ca. 8-10 Stück)

Quarteig:

| | | |
|-----|----|------------|
| 125 | g | Mehl |
| 125 | g | Magerquark |
| ½ | TL | Salz |
| 125 | g | Butter |

Füllung:

| | | |
|-------|-----|---------------------------|
| 500 | g | Fenchel |
| wenig | | Olivenöl |
| | | Salz, Pfeffer |
| 500 | g | Tomaten |
| 3 | Stk | Eier |
| 150 | g | Magerquark |
| 1 | dl | Milchdrink |
| 150 | g | Parmesan gerieben |
| | | Salz, Pfeffer, Muskatnuss |



Zubereitung

Das Mehl in eine Schüssel geben. Quark und Salz verrühren und beifügen. Die Butter in kleine Stückchen schneiden und begeben. Mit einer Gabel die Zutaten solange zerdrücken, bis alles bröselig ist. Dann rasch zu einem Teig zusammenkneten. Zugedeckt 30 Minuten kühl stellen.

Den Fenchel in Scheiben schneiden. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Den Fenchel leicht anbraten. Häufig Wenden und wenig Wasser begeben. Zugedeckt während ca. 10-15 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Erkalten lassen.

Die Tomaten in dicke Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Eier Magerquark, Milch, Parmesan gut verrühren und mit Salz, Pfeffer und wenig Muskat würzen.

Die Springform ausbuttern, leicht mehlen und kühl stellen. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und zu einer Kugel formen. Zwischen 2 Backpapieren den Teig zu einem runden gleichmässigen Teig auswallen. Die Springform damit auslegen. Den Rand ca. 3 cm hochziehen. Mit einer Gabel den Teigboden einstechen.

Den Fenchel auf den Teigboden verteilen. Den Quarkguss darüber verteilen. Die Oberfläche dicht mit Tomatenscheiben belegen.

Den Kuchen ca. 40 Minuten im Backofen bei 220 Grad backen. Heiss oder lauwarm servieren. Der Kuchen kann auch sehr gut kalt gegessen werden.

Tipp

Wer sich den Teig nicht zutraut kann auch Fertigblätterteig verwenden. Ein wunderbarer Kuchen auf für heisse Sommertage. Kann bestens kalt gegessen werden – kombiniert mit Salat ein leckeres Gericht.

Nährwert pro Portion

| | |
|---------------|------|
| Kalorien | 328 |
| Kohlenhydrate | 16 g |
| Eiweiss | 13 g |
| Fett | 22 g |