



Schnelles Hafer-Gemüse-Gratin

Zutaten für 4 Portionen:

- + 600 g Gemüse – z.B. 300 g Lauch und 300 g Kirschtomaten
- + 65 g Gouda oder Parmesan (40 g und 25 g)
- + 3 Eier
- + 250 ml Milch
- + 40 ml Olivenöl
- + 50 g Weizenmehl (Vollkorn)
- + 50 g zarte Haferflocken
- + 50 g Haferkleie-Grieß
- + 1 Messerspitze Backpulver
- + Pfeffer, 1 TL Salz

Dip:

- + 400 g Magerquark
- + ca. 50 ml Milch zum Anrühren
- + Schnittlauch nach Belieben

Zubereitung:

Das Gemüse waschen, dann den Lauch in feine Ringe schneiden. Eine runde und flache Auflaufform (ca. 28 cm Durchmesser) fetten. Den Ofen auf 160° C vorheizen. Den Käse fein reiben. Für den Teig die Eier mit 250 ml Milch und Olivenöl in eine Rührschüssel geben und mit einem Schneebesen verquirlen. Nach und nach Mehl, Haferflocken, Haferflocken-Grieß, Backpulver, Salz, etwas Pfeffer und 40 g Käse hinzufügen.

Den Teig in die Form füllen, jeweils eine Hälfte mit Lauch und Tomaten belegen, dabei etwas andrücken. Den übrigen Käse über den Auflauf streuen. Im heißen Ofen ca. 30 Minuten lang backen.

Für den Dip, Quark und 50 ml Milch glattrühren, dann mit Pfeffer, Salz und Schnittlauch abschmecken. Die Quiche aus dem Ofen nehmen, mit dem übrigen Käse bestreuen und warm mit Dip servieren.

Ein Wechsel der Gemüsesorten sorgt für ganz unterschiedliche Geschmackserlebnisse, z.B. Rosenkohl, Zucchini...

Nährwerte pro Portion:

484 kcal, 36% Kohlenhydrate (43 g), 40% Fett (21,5 g), 24% Eiweiß (29 g), Beta-Glucan (8,5 g)

