

SPORT & ERNÄHRUNG

KARTOFFEL-LAUCH-KUCHEN MIT KÜRBISKERNEN 1/2



FOOD FACTS

Kartoffel-Lauch-Kuchen: Herzhaft ins neue Jahr starten...

- ◆ Kartoffeln sind das ganze Jahr über erhältlich und sind ein echter Sattmacher und das ohne viel Fett. Unser Kartoffel-Lauch-Kuchen ist nur eine von unzähligen Variationen, die sich aus Kartoffeln kreieren lässt.
- ◆ Magerquark ist ein effektiver Eiweißlieferant und damit mehr als wichtig für eine ausgewogene Ernährung. Zudem stärkt er durch seinen hohen Anteil an Calcium unseren menschlichen Knochenbau und enthält dabei kaum Fett.
- ◆ In Kombination mit den Kartoffeln ist Lauch eine unschlagbare Zutat für ein energiereiches und aromatisches Gericht – Lauch ist besonders reich an Beta-Carotin, das Herzerkrankungen vorbeugen soll und vor allem Haut und Augen vor Schädigungen schützen kann.
- ◆ Kürbiskerne runden den saftig-herzhaften Kuchen mit ihrem nussigen Aroma perfekt ab. Außerdem enthalten sie jede Menge Mineralstoffe, wie beispielsweise Magnesium und Zink, die einen essentiellen Baustein für unsere Knochen und Zähne darstellen.

SPORT & ERNÄHRUNG

KARTOFFEL-LAUCH-KUCHEN MIT KÜRBISKERNEN 2/2



Allgemein

75 min	Vorbereitungszeit
35 min	Zubereitungszeit
545 kcal	pro Portion

Zutaten für 6 Stücke

1/2	Würfel Hefe
350 g	Dinkelmehl
6 EL	Rapsöl
700 g	Kartoffeln
3 Stangen	Lauch
250 g	Margerquark
100 g	saure Sahne
4	Eier
	Salz
	Pfeffer
	Kümmel
	Kürbiskerne

Das Rezept – Schritt für Schritt nachkochen

- 1** Für den Teig die Hefe in 200 ml lauwarmes Wasser bröckeln und so lange rühren, bis sie sich vollständig aufgelöst hat. Dann die Hefe mit Dinkelmehl, drei EL Rapsöl und einem TL Salz in einer Rührschüssel vermischen und die Masse mit einem Handmixer oder der Küchenmaschine zu einem glatten Teig kneten. Wenn der Teig keine Klumpen mehr enthält, Schüssel mit einem Küchentuch abdecken und das Ganze für eine Stunde lang gehen lassen.
- 2** Währenddessen werden die Kartoffeln geschält, gewaschen, gewürfelt und in Salzwasser für ca. 20 Minuten gegart. Danach das Wasser abgießen und die Kartoffeln etwas auskühlen lassen.
- 3** In der Zwischenzeit den Lauch von Wurzeln und Blattenden befreien, gründlich waschen und in feine Ringe schneiden. Den Lauch mit zwei EL Rapsöl für etwa 8 – 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen, bis die Flüssigkeit vollständig verdampft ist. Anschließend werden die abgekühlten Kartoffeln zusammen mit dem Lauch in eine Schüssel gegeben.
Tipp: Gerade die grünen Blätter des Lauchs enthalten besonders viel Beta-Carotin. Schneide also nur die dunklen Enden ab und verwende das restliche Grün genauso wie die hellen Stangen.
- 4** Nun Quark, saure Sahne und die Eier verrühren und zu der Lauch-Kartoffelmasse hinzugegeben. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken.
- 5** Nun ein eingeöltes Backblech mit dem Hefeteig auslegen. Jetzt die Kartoffel-Lauch-Masse auf dem Teig verteilen und Kürbiskerne darüber streuen.
- 6** Im vorgeheizten Backofen bei etwa 175 °C für 30 – 35 Minuten backen. Der fertige Kartoffel-Lauch-Kuchen ist sowohl heiß als auch lauwarm ein echter Genuss.