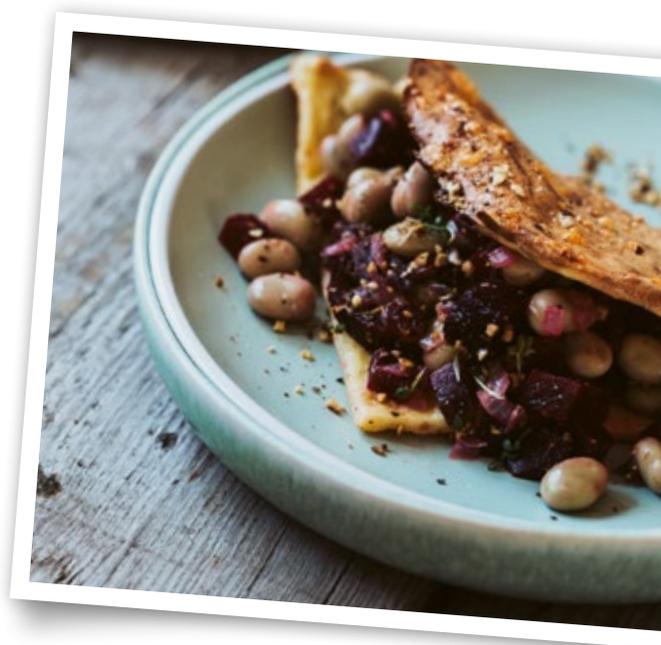


Herzhaftes Ofeneierkuchen mit roter Beete- / Bohnen-Füllung



Zutaten:

für die Eierkuchen:

- 100 g Mehl
- 100 g geriebener Hartkäse
- 145 ml Milch
- 3 Eier

für die Füllung:

- 250 g rote Beete (vakuumiert, ca. 2 Stück)
- 250 g dicke, grüne Bohnen (aus dem Glas)
- 20 g Haselnüsse
- 1 kl. rote Zwiebel
- Zitronensaft (frisch oder aus der Flasche)
- Salz
- Pfeffer
- Kresse
- 1-2 EL Olivenöl

Zubereitung:

- ① Den Backofen auf 200° Ober- und Unterhitze vorheizen.
- ② Alle Zutaten für den Eierkuchen miteinander vermengen und zu einem Teig kneten. Diesen auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech verteilen. In den Backofen geben und ca. 10-15 Minuten backen. Der Teig sollte goldbraun sein. Gegebenenfalls noch einmal kurz grillen und einen Gabeltest durchführen – klebt nichts mehr an der Gabel, ist er fertig.
- ③ Während der Eierkuchen im Ofen backt, wird die Füllung zubereitet. Zuerst die rote Beete in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Die Bohnen abtropfen und dazugeben.
- ④ Haselnüsse zerkleinern und in der beschichteten Pfanne kurz anrösten – Vorsicht, sie brennen leicht an! – und beiseite stellen.
- ⑤ Kleine rote Zwiebel in Würfel schneiden, in Öl kurz glasig anbraten und alles zusammen zu den Bohnen und der roten Beete geben. Die Hälfte der Haselnüsse ebenfalls zum Salat geben.
- ⑥ Den Salat nun mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Nach Geschmack auch Kresse hinzugeben.
- ⑦ Den Eierkuchen in 4 rechteckige Stücke schneiden, hälftig mit dem Salat befüllen und wie ein Sandwich zu einem Dreieck zusammenklappen. Mit den restlichen Haselnüssen und ggf. noch etwas geriebenem Käse bestreuen.
- ⑧ Den übrig gebliebenen Salat als weitere Beilage zum Eierkuchen servieren.



Antje Braga
Food- und Travel-Fotografin, Bloggerin
aus Leipzig

