

Kochen**Mia Stegmann****Montag, 22.01.2024****Deftiger Spitzkohl-Kuchen****Zutaten**

4 Eier
300 Spitzkohl
100g Karotte
1 Zwiebel
100g Parmesan (Hälfte zum Gratinieren)
100g Mehl (Dinkel Typ 1050g oder Weizen Typ 1050g)
125ml Vollmilch
50 ml desodoriertes Rapsöl
200g Feta
1TL Backpulver
1/2 TL Salz
Pfeffer
Paprika
Muskatnuss
Chili nach Wahl

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Spitzkohl in dünne Streifen schneiden, Möhre grob raspeln und 1 Zwiebel würfeln. Alles in etwas Öl schonend braten (Herd nur auf 2/3 erhitzen).
3. Den Feta in kleine Stücke schneiden, den Parmesan reiben.
4. In einer Schüssel Mehl und Backpulver gut vermischen. Eier dazugeben und mit einem Schneebesen kräftig verquirlen. Danach 50 ml Öl, Milch, Gewürze, Feta und die Hälfte des geriebenen Parmesan einrühren. Das angedünstete Gemüse zugeben und verrühren.
5. Den Teig in eine gefettete Form geben mit restlichen Parmesan bestreuen und auf der mittleren Einschubleiste 40 Minuten backen.