

Mediterraner Gemüsekuchen mit Auberginen, Kirschtomaten und Feta-Käse



Stufe 1



Zubereitungszeit: 50 Min.



Zutaten:

200 g Aubergine(n)
10 g Backpulver
4 Eier
150 g Feta
7-8 Kirschtomate(n)
150 g Sojacreme
230 g Weizenmehl
Kräuter der Provence
Olivenöl
Pfeffer, schwarz gemahlen
Salz



Jordan Olivenöl nativ extra



Boos Blocks Schneidebrett Professional R aus Ahorn, 4 cm



PEUGEOT Pfeffermühle Bistro schwarz

1

Ofen auf 180°C vorheizen. Einen Schuss Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Auberginen waschen, in kleine Würfel schneiden und ca. 7 Minuten in der Pfanne anbraten.

2

Die gewaschenen Kirschtomaten vierteln und den Feta würfeln.

3

In eine Schüssel das Mehl, Backpulver, Kräuter, Salz und Pfeffer vermengen, dann die Eier und die Sojacreme hinzufügen. Nochmals mischen, bis eine homogene Masse entsteht.

4

Zum Schluss die angebratenen Auberginen, Tomaten und den Feta-Käse vorsichtig unterrühren.

5

Den Teig in die Kuchenform gießen und ihn 25 bis 30 Minuten im Ofen backen. Nach dem Backvorgang die Form vollständig abkühlen lassen und dann den Kuchen herausnehmen.

Statt Sojacreme kann auch flüssige Sahne verwendet werden. Milch- und Sahnealternativen auf pflanzlicher Basis sind jedoch ein sehr einfacher Weg um mehr vegane Produkte in das eigene Kochen und Essen einzubauen.