

Gemüseflan



Zutaten für 4 Portion

200 ml	Milch 1,5 %
4	Eier
1	kleine Zwiebel
40 g	Lauch
100 g	Blumenkohl
60 g	Möhre
40 g	Zucchini
40 g	geriebener Gouda
Rapsöl	
Pfeffer, Salz, Muskatnuss	

Zubereitung

- Das Gemüse putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden.
- Eiweiß von 2 Eiern steif schlagen.
- Gemüse im Rapsöl in einer Pfanne anschwitzen
- Restliche Eier und das übrige Eigelb mit der Milch vermengen.
- Die Eier-Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Anschließend das geschlagene Eiweiß unterheben.
- Das Gemüse in einer feuerfeste Form geben, mit der Eier-Masse übergießen und mit dem Käse bestreuen.
- Im Ofen bei 110-120 °C stocken lassen.
- Wir reichen dazu Kartoffeln und einen Joghurtdipp.