



## Einfacher Kartoffel-Gemüse Kuchen (FODMAP-arm)

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten, Backen: 45-50 Minuten  
Für eine Springform mit 26 cm Durchmesser

### Zutaten

600 g in der Schale gekochte, festkochende, Kartoffeln  
250 g Zucchini  
150 g Appenzeller oder Greyerzer Käse  
300 g Karotten  
4 Eier  
200 ml laktosefreier Quark oder Sauerrahm  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
frisch geriebene Muskatnuss  
2 Bund Schnittlauch



Foto: Claudia Albisser Hund

### Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und grob reiben. Zucchini und Käse ebenfalls grob reiben. Die Karotten schälen und fein reiben. Alles in einer grossen Schüssel vermengen.

Die Eier mit dem Schneebesen kräftig verrühren. Quark (oder Sauerrahm) unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss gut würzen. Den Schnittlauch fein dazu schneiden.

Den Guss zur Kartoffel-Gemüse-Masse geben und alles sorgfältig vermengen.

Eine Springform (Ø 26 cm) mit Backpapier auslegen. Masse hineingeben und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa 45 bis 50 Minuten backen.

### Beilage

Dazu passt ein gemischter Blattsalat.

*Aus dem Buch: „Das FODMAP-Konzept – leichte Küche bei Reizdarm, Carine Buhmann/Caroline Kiss, AT Verlag  
bestellbar unter [www.fodmap-konzept.ch](http://www.fodmap-konzept.ch).*