



FODMAP-Konzept

Ernährungstherapie bei Reizdarm

Einfacher Kartoffel-Gemüse Kuchen

(FODMAP-arm)

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

Zutaten

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



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. Den Schnittlauch fein dazu schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss gut würzen.

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