

Rezept

Gemüse-Quark-Kuchen

Ein Rezept von Gemüse-Quark-Kuchen, am 09.06.2026

Zutaten

50 g in Öl eingelegte getrocknete Tomaten	1 Bund Frühlingszwiebeln
200 g Zucchini	1 Bund Petersilie
Salz	Pfeffer
1 TL Öl für die Form	500 g Magerquark
3 kleine Eier	2 EL Parmesan, frisch gerieben
3 gestrichene EL Hartweizengrieß	Paprikapulver zum Bestäuben

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 495 kcal

Zubereitung

1. Die eingelegten Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen, das Öl dabei auffangen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Zucchini putzen, waschen und auf einer Gemüsereibe grob raspeln.
2. Die abgetropften Tomaten klein würfeln. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Zwei Drittel davon fein hacken. Den Backofen auf 180° vorheizen.
3. Das aufgefangene Tomatenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebeln und Zucchini darin unter Rühren andünsten und abkühlen lassen. Leicht salzen und pfeffern.
4. Eine runde feuerfeste Form (18-20 cm Ø) mit Öl dünn einfetten. Den Quark mit den Eiern glatt rühren, Parmesan und Grieß einrühren. Tomaten, Frühlingszwiebeln, Zucchini und die gehackte Petersilie untermischen. Die Quarkmasse mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. In die Form füllen und glatt streichen.
5. Den Gemüse-Quark-Kuchen im Ofen (Mitte, Umluft 160°) 35-40 Min. backen, bis die Masse gestockt und die Oberfläche goldgelb gebräunt ist.
6. Kuchen aus dem Ofen nehmen und 5 Min. ruhen lassen. Mit einem Hauch Paprikapulver bestäuben. Die restlichen Petersilienblättchen zerpfeifen und den Gemüse-Quark-Kuchen damit bestreuen. Wie eine Torte in Stücke schneiden und noch warm servieren.