

Rezept

Zwiebel-Käse-Eiweißbrot

Ein Rezept von Zwiebel-Käse-Eiweißbrot, am 21.06.2026

Zutaten

| | |
|----------------------------------|--------------------------------|
| 2 Zwiebeln | 1 Knoblauchzehe |
| 100 g Parmesan | 300 g Magerquark |
| 5 Eier | 150 g gemahlene Mandeln |
| 150 g Leinsamen | 2 EL Sojamehl |
| 4 EL Hafer-Schmelzflocken | 1 ½ Pck. Backpulver |
| Salz | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Kastenform von 25 cm Länge (16 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min
Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 165 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 170° vorheizen. Die Backform mit Backpapier auslegen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Den Parmesan reiben.
2. Quark und Eier in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührgeräts verrühren. Mandeln, Leinsamen, Sojamehl, Schmelzflocken, Backpulver, Zwiebeln, Knoblauch und den Parmesan unter die Quarkmasse rühren. Zum Schluss den Brotteig mit ½ TL Salz würzen.
3. Den Teig in die Backform geben und mithilfe des Teigspatels glatt streichen. Das Brot im Backofen (Mitte) ca. 1 Std. 10 Min. backen. Das fertige Brot aus der Form nehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.