



## Bärlauch-Käsekuchen, herzhaft

Zutaten für 4 Pers.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.; 180 °C, 75 bis 90 Minuten Backzeit

Zutaten Teig:

300 g Dinkelmehl  
½ Hefewürfel  
15 ml Öl, Salz  
170 ml Wasser

Mehl in eine Schüssel geben.

Hefe über das Mehl bröseln.

Öl und Salz hinzufügen. Den Teig kneten und

beim Kneten Wasser hinzufügen. Anschließend den Teig ca. 1 Stunde gehen lassen. In der Zwischenzeit die Springform einfetten. Zweidrittel des Teiges nehmen und zu einer Kugel rollen. Die Teigkugel zwischen den Händen platt und auf dem Boden der Springform verteilen. Aus dem letzten Drittel des Teiges einen wurstförmigen Strang formen. Den Teig flach drücken und am Rand der Springform verteilen. Dann diesen Teil des Teiges durch Drücken mit dem runden Teig im Boden der Springform verbinden. Den Teig noch einmal kurz gehen lassen. Während der Teig geht, kann die Füllung vorbereitet werden.

Zutaten Füllung:

3 Eier  
25 g Parmesankäse  
750 g Quark  
50 g Speisestärke  
250 ml Milch  
50 g Bärlauch  
2 Zwiebeln  
Salz, Pfeffer  
Muskatnuss

Eier schaumig rühren.

Den Parmesankäse reiben. Den Käse und den Quark in die schaumigen Eier rühren.

Speisestärke mit

der Milch verrühren und die Mischung in die Quark-Masse rühren.

Bärlauch waschen, abtropfen lassen und klein schneiden.

Zwiebeln schälen und fein hacken. Beides in den Teig unterrühren.

Die Füllung mit Salz, Pfeffer und

Muskatnuss würzen. Die Masse in die Springform gießen.

Den Bärlauch-Kuchen goldbraun backen.

Danach 5 Minuten bei ausgeschaltetem Ofen stehen lassen;

ca. 15 Minuten auskühlen lassen, damit sich die Käsemasse verfestigt.

## Kohlrabi-Sellerie-Süppchen mit Tofu

Zutaten für 4 Pers.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

2 Kohlrabi  
200 g Knollensellerie  
2 Zwiebel (rot)  
60 g Kokosöl  
500 ml Gemüsebrühe  
100 g Sojajoghurt  
2 Frühlingszwiebeln  
Salz, Pfeffer  
1 Prise Muskatnuss  
4 Stängel Petersilie, glatt  
300 g Tofu

Kohlrabi,  
Sellerie und

Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

Mit etwas Kokosöl in einem Topf anrösten.

Mit der Brühe ablöschen, alles 8–10 Minuten köcheln lassen und

pürieren. Joghurt hinzugeben und nochmals kurz aufkochen.

Frühlingszwiebeln waschen und hacken.

Das Süppchen mit Salz,

Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Petersilie fein hacken.

Den Tofu würfeln und mit etwas Kokosöl in einer Pfanne kurz kross anbraten. Dann zusammen mit den gehackten Frühlingszwiebeln und Petersilie über das Süppchen streuen.