Gemuese - Quark - Auflauf

fuer 1 Personen

Zutaten

	Knoblauch
	Muskatnuss
	Pfeffer
	Salz
1/16 l	Sahne, suess
1/2 Bund	Schnittlauch
10 g	Sesamsaat, geschaelt
150 g	Bohnen, gruen
150 g	Kohlrabi
150 g	Moehren
2	Eier, roh
250 g	Sahnequark
50 g	Kaese, Schafs-

Gemuese putzen und in ca. 5 cm lange Stifte schneiden; nacheinander 5 Min. blanchieren. Sesam ohne Fett in der Pfanne roesten (Achtung: verbrennt schnell). Backofen auf 175 Grad vorheizen. Die Eigelb cremig rÃ¼hren, den Quark ausdruecken und den Quark und die Sahne zum Eigelb geben; dazu die Gewuerze und den Schnittlauch unterrÃ¼hren. Das Eiweiss steif schlagen, die Haelfte unterruehren, die andere Haelfte unterheben. Eine Form ausfetten, die Haelfte des Quarks hineingeben, dann das Gemuese komplett dazugeben und mit dem restlichen Quark bedecken. Mit dem Schafskaese und dem Sesam bestreuen. Auf der 2. Einschubleiste von unter ca. 20 - 30 Minuten backen.