



Gemüse- kuchen



Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG, LÄNDLICHEN RAUM
UND VERBRAUCHERSCHUTZ

LEBENSMITTELRETTER-REZEPT

ZUTATEN für 4 Personen:

- » 800 g Gemüse nach Wahl und Saison (z. B. Karotten, Paprika, Kohlrabi, Zwiebeln, Erbsen, Kürbis)

Für den Mürbeteig:

- » 250 g Mehl
- » 120 g Butter (Zimmertemperatur)
- » 1 Ei
- » 2 EL Schmand, Frischkäse o.ä.
- » 1 Prise Salz

Für die Eiermasse:

- » 3 Eier
- » 200 g Schmand, Frischkäse o.ä.
- » Salz, Pfeffer und Muskat
- » 100 g Käse

TIPPS:

» Verwenden Sie wo immer möglich regionale Produkte.

» Der Gemüsekuchen eignet sich hervorragend zur Resteverwertung.

So kann man z. B. gekochtes Fleisch, Wurst oder Speck klein geschnitten mit dem Gemüse auf dem Teig verteilen.

ZUBEREITUNG & AUFWAND:



- » Gemüse waschen, klein schneiden und blanchieren (Gemüse ins sprudelnd kochende Wasser geben und einige Minuten im Wasser lassen). Leicht salzen.
- » Aus Mehl, Butter, Ei, Schmand und Salz einen Mürbeteig kneten. Teig für eine Springform (Ø 28 cm) ausrollen, 3 cm Rand formen und in den Kühlschrank stellen.
- » Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.
- » Eier mit Schmand, Frischkäse o.ä. und Gewürzen verrühren (Handrührgerät oder Stabmixer).
- » Gemüse auf den Mürbeteig verteilen, Eiermasse darüber gießen, geriebenen Käse darüber streuen.
- » Gemüsekuchen im vorgeheizten Backofen 30 – 40 Minuten backen.