



Lebensmittelretter-Rezept

Gemüsekuchen



Baden-Württemberg
Ministerium für Ländlichen Raum,
Landwirtschaft und Heimat



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
- 1 Ei
- 1 Prise Salz

Für die Eiermasse:

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

Zubereitung und Aufwand

- Gemüse waschen, klein schneiden und einige Minuten in leicht gesalzenes kochendes Wasser geben (blanchieren).
- Aus Mehl, Butter, Ei 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 und geriebenen Käse darüber streuen.
- Gemüsekekuchen im vorgeheizten Backofen 30 – 40 Minuten backen.

TIPP: Der Gemüsekekuchen eignet sich hervorragend zur Resteverwertung.