

Rezept

Bunte Gemüsetorte

Ein Rezept von Bunte Gemüsetorte, am 28.06.2026

Zutaten

200 g Mehl	100 g weiche Butter
4 EL Milch	Salz
100 g Brokkoliröschen (ohne Stiel)	1/2 rote Paprikaschote
50 g Mais (aus der Dose)	250 g Schmand
200 g Kräuterfrischkäse	3 Eier
Salz	Pfeffer
weiche Butter für die Form; Mehl für die Arbeitsfläche	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 1 SPRINGFORM VON 26 CM Ø (12 STÜCKE) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min
Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Die Form leicht buttern. Für den Teig Mehl, Butter, Milch und 1 Msp. Salz in eine Rührschüssel geben und mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem kompakten Teig verkneten.
2. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz zu einem Kreis ausrollen, der einen etwas größeren Durchmesser hat als die Form. Den Teigkreis in die Form legen. Dabei einen kleinen Rand formen und den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Den Teigboden im Backofen (Mitte) ca. 15 Min. vorbacken. Den Backofen angeschaltet lassen.
3. Inzwischen für den Belag den Brokkoli waschen, putzen und in kleinere Röschen teilen. Verwenden Sie die Stiele bitte nicht mit, da sich vor allem darin die blähenden Substanzen befinden. Die Paprikaschote putzen, waschen und in feine Würfel scheiden. Den Mais durch ein Sieb abgießen. Das Gemüse auf dem vorgebackenen Teig verteilen.
4. Schmand, Frischkäse und Eier verrühren. Den Guss mit Salz und Pfeffer abschmecken und über das Gemüse gießen. Die Gemüsetorte wieder in den Backofen stellen und weitere 30-40 Min. backen, bis der Guss gestockt ist und die Oberfläche eine goldbraune Farbe hat.