

Rezept

Gemüse-Pie

Ein Rezept von Gemüse-Pie, am 09.06.2026

Zutaten

3 rechteckige Scheiben TK-Blätterteig (à 75 g)	500 g Blumenkohl
500 g Brokkoli	1/2 l Gemüsebrühe (Instant)
150 g TK-Erbsen	30 g geschälter Sesam
200 g Erdnusscreme	1 TL Sambal Oelek
1 Eigelb	1 EL Milch

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 685 kcal

Zubereitung

1. Blätterteig auftauen lassen. Blumenkohl und Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Stiele schälen, in Scheiben schneiden. Blumenkohl in der kochenden Brühe ca. 8 Min. garen, Brokkoli nach 5 Min., Erbsen nach 7 Min. mitgaren.
2. Sesam rösten. Gemüse abtropfen lassen, Brühe auffangen. Erdnusscreme und Sesam in die Brühe rühren. Mit Sambal Oelek würzen. Backofen auf 200° vorheizen.
3. Blätterteig aufeinander legen, 2-3 mm dick ausrollen. Eine ovale Auflaufform (ca. 30 cm Länge) umgedreht darauf legen, rundherum mit ca. 3 cm Abstand eine Teigplatte ausradeln.
4. Gemüse und Sauce in die Form füllen. Formrand mit Eigelb bestreichen. Teig auf ein Nudelholz rollen, auf die Form abrollen, Rand andrücken. Eigelb und Milch verquirlen. Teig damit bestreichen und Löcher einstechen. Mit übrigem Teig garnieren. Im Ofen (Mitte, Umluft 200°) 15-20 Min. backen.