

Rezept

Gemüsekuchen

Ein Rezept von Gemüsekuchen, am 09.06.2026

Zutaten

250 g Mehl	5 EL Öl
Salz	Salz
400 g Möhren	300 g TK-Erbsen
40 g getrocknete Tomaten	200 g Lachsfilet
2 Eier	250 g Magerquark
3 EL gehackte TK-Petersilie	Pfeffer
1 Springform (Ø 26 cm)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 625 kcal

Zubereitung

1. Mehl, Öl, Salz und 100 ml Wasser kräftig zu einem Teig verkneten. Nach Bedarf noch etwas Wasser zugeben, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist.
2. Etwas Salzwasser in einem Topf aufkochen lassen. Die Möhren putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Möhrenscheiben und Erbsen im kochenden Salzwasser ca. 5 Min. vorkochen, dann abgießen und kalt abschrecken. Die getrockneten Tomaten und den Fisch in kleine Stücke schneiden.
3. Backofen auf 200° vorheizen. Die Springform mit Backpapier auslegen. Die Eier mit Magerquark, Petersilie und 100 ml Wasser verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Teig etwas größer als die Form ausrollen und in die Form legen, dabei einen Teigrand stehen lassen.
4. Das Gemüse, die getrockneten Tomaten- und Fischwürfel daraufgeben. Mit der Eiermasse begießen. Im vorgeheizten Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 45 Min. backen. Der Gemüsekuchen hält sich etwa 2-3 Tage im Kühlschrank. Die Bionade dazutrinken, die Götterspeise gibt es als Nachtisch.