

Rezept

Gemüsepiroggen

Ein Rezept von Gemüsepiroggen, am 14.04.2026

Zutaten

250 g Magerquark	150 g Dinkel-Vollkornmehl
60 g weiche Butter	Salz
50 g Bergkäse	½ Bund Petersilie
1 kleine Möhre (60 g)	1 kleiner Kohlrabi
2 EL TK-Erbсен	Pfeffer
2 EL Milch zum Bepinseln	Mehl zum Ausrollen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Piroggen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 115 kcal

Zubereitung

1. Den Quark etwas abtropfen lassen, mit dem Mehl, 30 g Butter und ½ TL Salz zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig kühl stellen, bis die Füllung fertig ist.
2. Den Bergkäse fein reiben. Die Petersilie waschen, die groben Stiele abschneiden, die Blätter hacken. Die Möhre und den Kohlrabi putzen, schälen und klein würfeln. 20 g Butter erhitzen. Das Gemüse darin 5 Min. braten. Dann die Erbsen zufügen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und etwas abkühlen lassen. Die Petersilie und den Käse untermischen.
3. Ofen auf 180° vorheizen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und 12 Kreise von 10 cm Ø ausstechen. In die Mitte jeweils 1 EL Gemüse-Käse-Mischung geben. Die Teigränder mit Wasser bepinseln. Die Teigscheiben zu Halbmonden zusammenklappen und die Ränder mit einer Gabel festdrücken. Ein Backblech mit der restlichen Butter fetten. Piroggen darauflegen, mit Milch bepinseln und im Ofen (oben, Umluft 160°) in 25-30 Min. goldbraun backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.