

Rezept

Gemüsequiche mit Sardellen

Ein Rezept von Gemüsequiche mit Sardellen, am 13.12.2025

Zutaten

Für den Teig

150 g Weizenmehl

Salz

1 Ei

100 g Weizenvollkornmehl

125 g kalte Butter

Für die Füllung

1 Aubergine (ca. 250 g)

600 g rote Paprikaschoten

1 große Zwiebel

1 1/2 EL Kapern

6 EL Olivenöl

Pfeffer

Zucker

100 g Sahne

2 EL geriebener Parmesan

1 Zucchini (ca. 200 g)

4 Stangen Staudensellerie

1 Knoblauchzehe

1 Glas Sardellen (ca. 50 g)

Salz

1 Dose stückige Tomaten (400 g)

1 TL getrockneter Oregano

2 Eier

Außerdem

Butter für die Form

Mehl zum Arbeiten

Rezeptinfos

Portionsgröße 1 Springform (26 cm Ø) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min
| **Pro Portion** Ca. 265 kcal

Zubereitung

1. Für den Teig aus beiden Sorten Mehl, 1/2 TL Salz, Butter, Ei und 2–4 EL Wasser nach Grundrezept einen Mürbeteig zubereiten und diesen in Folie gewickelt ca. 30 Min. kühl stellen.
2. Inzwischen für den Belag das Gemüse putzen und waschen. Aubergine ca. 1 1/2 cm groß würfeln, Zucchini längs vierteln und ebenso wie die Paprikaschoten in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Selleriestangen längs halbieren und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kapern klein hacken. Sardellen waschen, trocken tupfen und klein schneiden.

3. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Zucchini und Aubergine darin bei großer Hitze leicht braun anbraten, salzen, pfeffern und aus der Pfanne nehmen und auf einen großen Teller oder in eine Schale füllen. Nochmals 2 EL Öl erhitzen und Paprika und Sellerie darin anbraten. Ebenfalls salzen, pfeffern und ebenfalls aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

4. Zwiebel und Knoblauch im restlichen Öl goldgelb andünsten. Tomaten dazugeben, mit Salz, Pfeffer, 2 Prisen Zucker und Oregano würzen und offen bei großer Hitze unter gelegentlichem Rühren 15–20 Min. kochen, bis fast die gesamte Flüssigkeit verdunstet ist. Gegen Garzeitende Kapern und Sardellen untermischen, dann mit dem Gemüse mischen.

5. Backofen auf 200° vorheizen, Form einfetten. Den Teig auf wenig Mehl ausrollen und in die Form legen, dabei einen Rand formen. Sahne und Eier verquirlen, salzen und pfeffern. Gemüse mit Parmesan mischen und auf dem Teig verteilen, den Guss darübergeben. Im Ofen (Mitte) in 40–45 Min. goldbraun backen. Vor dem Anschneiden kurz abkühlen lassen.