

Rezept

Italienischer Gemüsekuchen mit Sardellen

Ein Rezept von Italienischer Gemüsekuchen mit Sardellen, am 09.06.2026

Zutaten

400 g Mehl	½ Würfel Hefe (20 g)
½ TL Zucker	1 Ei
2 EL Olivenöl	Salz
3 Stängel Oregano	Pfeffer
6 EL Öl	4 EL Tomatenmark
8 Sardellenfilets	3 Knoblauchzehen
4 Schalotten	3 Stängel Salbei
1 Aubergine	2 Zucchini
je 2 grüne und gelbe Paprikaschoten	2 Fleischtomaten
50 g Parmesan (ersatzweise Pecorino)	3 Stängel Thymian
Öl für das Blech	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Backblech (16 Stücke) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 180 kcal

Zubereitung

1. Mehl in eine Schüssel geben, Hefe hineinbröckeln und den Zucker darüberstreuen. Hefe mit 125 ml lauwarmem Wasser und etwas Mehl vom Rand verrühren. Den Vorteig 15 Min. gehen lassen. Das Ei, 2 EL Öl und 1 TL Salz untermischen. Den Teig kneten und 45 Min. zugedeckt gehen lassen.
2. Inzwischen Oregano waschen, Blättchen abzupfen und mit 1 Prise Pfeffer und 2 EL Öl unter das Tomatenmark rühren. Die Sardellen längs und quer halbieren. Den Knoblauch schälen und klein würfeln. Die Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden. Salbei waschen, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Aubergine und Zucchini waschen, putzen und in ½ cm dicke Scheiben schneiden, Auberginenscheiben halbieren. Paprikaschoten waschen, halbieren und putzen. Schotenhälften in breite Streifen schneiden. Tomaten überbrühen, häuten und halbieren, dabei den Saft etwas auspressen.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Blech mit Öl bepinseln. Den Teig kräftig durchkneten, auf dem Blech ausrollen und einen kleinen Rand formen. Tomatenmark daraufstreichen. Den Teig dreimal längs und dreimal quer etwas einritzen, sodass 16 Stücke angedeutet sind. Auf jedes Teigstück 2 Sardellenstücke legen und Salbei darüberstreuen. Die Gemüse nach Belieben auf den 16 Teigstücken verteilen und mit dem übrigen Öl beträufeln. Den Kuchen 35 Min. (Mitte, Umluft 180°) backen. Den Parmesan reiben und nach 25 Min. darüberstreuen. Thymian waschen, Blättchen abstreifen und vor dem Servieren über den Kuchen streuen.