

Rezept

Kuchenmichel mit buntem Spinatgemüse

Ein Rezept von Kuchenmichel mit buntem Spinatgemüse, am 29.06.2026

Zutaten

70 g Butter	5 Eier
1/2 l Milch	400 g Mehl
Salz	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 rote Paprikaschote
1 Zucchini	1 Packung gehackter, TK-Spinat (450 g)
2 Tomaten	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 675 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Eine große feuerfeste Form leicht buttern. 50 g Butter zerlassen.
2. Eier und Milch nach und nach unter das Mehl mischen, den Teig kräftig salzen. Flüssige Butter unterrühren. Den Teig in die Form füllen und im Ofen (Mitte, Umluft 160°) etwa 35 Min. backen, bis er gebräunt und aufgegangen ist.
3. Nach 15 Min. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Paprikaschote waschen, vierteln, putzen und in Streifen schneiden. Zucchini waschen und würfeln.
4. Die restliche Butter zerlassen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Zucchini und Paprika kurz mitgaren, dann den Spinat dazugeben. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Min. schmoren lassen. Tomaten waschen und klein würfeln. Untermischen, salzen und pfeffern. Den Kuchenmichel mit dem Spinatgemüse servieren.