

Rezept

# Überbackene Gemüsepfanne

Ein Rezept von Überbackene Gemüsepfanne, am 29.06.2026

## Zutaten

<b>250 g</b> TK-Blattspinat	<b>200 g</b> Möhren
<b>100 g</b> Champignons	<b>1</b> rote Zwiebel
<b>1</b> rote Paprika	<b>4 Scheiben</b> Frühstücksspeck
<b>50 g</b> Gouda	<b>125 g</b> Mozzarella
<b>4</b> Eier (M)	Salz
Pfeffer	Muskatnuss frisch gerieben
<b>Außerdem</b>	
<b>1</b> Auflaufform (ca. 21 x 17 cm)	Backpapier

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal, 37 g F, 42 g EW, 9 g KH

## Zubereitung

1. Spinat in ein Sieb geben, das Sieb über eine Schüssel hängen und den Spinat mindestens 1 Std. bei Raumtemperatur oder über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.
2. Möhren putzen, schälen, grob raspeln. Pilze putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier abreiben und vierteln. Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden. Paprika waschen, halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.
3. Die Form mit Backpapier auslegen. Speck in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in ca. 2 Min. goldgelb anbraten. Herausnehmen und auf einem Schneidebrett etwas kleiner schneiden. Das vorbereitete Gemüse im Bratfett etwa 5 Min. bei mittlerer Hitze anschwitzen, dann in die Form füllen.
4. Gouda grob reiben, Mozzarella in sechs Scheiben schneiden. Backofen auf 180° vorheizen. Die Eier in einer Schale mit ½ TL Salz und je 2 Prisen Pfeffer und Muskatnuss verquirlen. Eier-Mix über das Gemüse gießen, mit Gouda bestreuen. Vom Spinat teelöffelgroße Portionen abnehmen und gleichmäßig in der Form verteilen. Das Gemüse mit Mozzarellascheiben und Speck belegen und im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen. Auf Tellern anrichten und servieren.