

Rezept

# Vegetarische Gemüseterrine

Ein Rezept von Vegetarische Gemüseterrine, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>250 g</b> Möhren	<b>250 g</b> Lauch
Salz	<b>200 g</b> Erbsen (frisch oder TK)
<b>1 Bund</b> Petersilie	<b>1 Bund</b> Schnittlauch
<b>5</b> Eier (Größe M)	<b>200 g</b> Sahne
<b>100 g</b> Crème fraîche	Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	Butter für die Form

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 1 TERRINENFORM (CA.  $\frac{3}{4}$  L INHALT) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

## Zubereitung

1. Möhren schälen und putzen. Lauch putzen, längs halbieren und waschen. Möhren in möglichst kleine Würfel schneiden, Lauch in dünne Ringe. Wasser in einem Topf erhitzen, salzen, die Gemüse darin nacheinander einzeln garen (Möhren ca. 2 Min., Lauch ca. 1 Min., Erbsen ca. 5 Min.), herausheben und abtropfen lassen.
2. Backofen auf 175° vorheizen, Form mit Butter fetten. Kräuter waschen und trocken schütteln. Petersilie fein hacken, den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Eier, Sahne und Crème fraîche verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Gemüse und Kräuter unterrühren und die Masse in die Form füllen.
3. Die Form in ein tiefes Blech oder einen Bräter stellen und so viel heißes Wasser dazugießen, dass sie bis 2 cm unter dem Rand im Wasser steht. In den Ofen stellen (Mitte, Umluft nicht empfehlenswert) und die Masse in ca. 45 Min. stocken lassen. Herausnehmen, lauwarm oder kalt abkühlen lassen. Terrine am Rand mit einem spitzen Messer leicht von der Form lösen, stürzen und in Scheiben schneiden.