Rezept

Vegetarische Gemüsewähe

Ein Rezept von Vegetarische Gemüsewähe, am 08.10.2026

Zutaten

250 g	Mehl
125 g	Butter
2	Maiskolben (oder ca. 200 g Mais aus der Dose)
200 g	Kräuterfrischkäse
200 ml	Milch
	1/2 TL abgeriebene Orangenschale
	Pfeffer
1 EL	Orangenmarmelade
	1/2 TL Salz
	1-2 EL Sauerrahm
400 g	Brokkoliröschen
1 EL	Mehl
2	Eier (Größe M)
	Salz
	geriebene Muskatnuss

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 1 SPRINGFORM VON 28 cm Ø (4 PORTIONEN) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 770 kcal

Zubereitung

1. Mehl mit Salz vermischen. Butter in Stücke schneiden und mit Mehl und Sauerrahm zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Frischhaltefolie gewickelt in den Kühlschrank legen.

2. Inzwischen das Gemüse waschen, Maiskörner vom Kolben schneiden. Brokkoli in kleine Röschen teilen. Frischkäse mit Mehl, Milch, Eiern und Orangenschale fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Springform mit Backpapier auslegen. Den Teig nochmals durchkneten, rund ausrollen und in die Springform legen.

4. Den Teig dünn mit Orangenmarmelade bestreichen, mit einer Gabel mehrfach einstechen. Brokkoli-Mais-Mischung auf dem Teig verteilen und den Guss darübergeben. Gemüsewähe im Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 30 Min. backen.