

Rezept

# Zucchini-Käse-Wähe

Ein Rezept von Zucchini-Käse-Wähe, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>200 g</b> Weizenmehl (Type 550)	1/2 Würfel frische Hefe (ca. 20 g)
Salz	<b>50 g</b> weiche Butter
Fett für die Form	Mehl zum Ausrollen

### FÜR DEN BELAG:

<b>500 g</b> kleine Zucchini	<b>200 g</b> Möhren
<b>1</b> Zwiebel	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>2 EL</b> Olivenöl	<b>1 EL</b> frisch gehackter Thymian
Salz	schwarzer Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	<b>100 g</b> Greyerzer
<b>2</b> Eier	<b>200 g</b> saure Sahne

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 1 SPRINGFORM (Ø 26 CM, 12 STÜCKE) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal

## Zubereitung

1. Das Mehl in eine große Rührschüssel sieben. In die Mitte mit einem Löffel eine Mulde drücken. Die Hefe hineinbröckeln. 6 EL lauwarmes Wasser über die Hefe gießen. 1/2 TL Salz zufügen.
2. Hefe mit dem Wasser und 2–3 EL Mehl vom Rand mit einer Gabel zu einem dicken Brei verrühren. Vorteig mit etwas Mehl bestäuben. Die Schüssel mit einem Tuch abdecken. Den Hefeansatz bei Zimmertemperatur 15 Min. gehen lassen, bis das Mehl auf der Oberfläche Risse zeigt.
3. 50 g weiche Butter und das übrige Wasser dazugeben. Alles mit den Knethaken des Handmixers zu einem glatten Teig verkneten. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Den Teig darauf mit den Handballen noch 5 Min. kräftig durchkneten. Einen Teigkloß formen, zurück in die Schüssel legen, mit einem Tuch abgedeckt 1 Std. gehen lassen.
4. Inzwischen die Zucchini waschen und putzen. Die Möhren schälen und beides in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden und im heißen Olivenöl in einer Pfanne glasig braten. Die Möhren dazugeben und 2 Min. mitdünsten. Die Zucchini hinzufügen und 3 Min. mitdünsten. Mit Thymian, Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Etwas abkühlen lassen.
5. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Die Springform fetten. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und die Form mit dem Teig auskleiden. Ringsherum einen Rand hochziehen. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen.

6. Den Käse reiben und drei Viertel davon auf dem Boden verteilen. Die Gemüsemischung daraufgeben. Eier und saure Sahne verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Gemüse verteilen. Den übrigen Käse daraufstreuen. Im Ofen (2. Schiene von unten) 40 Min. backen.