

Gemüsewähe

Rezept für ein Backblech von 28 cm Durchmesser (8-10 Portionen)

1	Stk	Kuchenteig
600	g	Diverses Gemüse, gerüstet (Rüebli, Sellerie, Kürbis, Zucchetti Fenchel, Pastinaken etc.)
3	EL	Frische Kräuter (Basilikum, Petersilie, Oregano etc.)
Guss		
3	Stk	Eier
2	dl	Milch
100	g	Reibkäse
		Salz, Pfeffer



Zubereitung

Den Ofen auf 200° vorheizen.

Das Backblech mit Backfolie belegen. Den Kuchenteig in das Backblech legen. Die Ränder gut andrücken. Mit der Gabel den Boden etwas einstechen. Das Blech in den Kühlschrank stellen.

Die Kräuter fein hacken.

Eier, Milch, Reibkäse und die Kräuter in ein Gefäss geben und mit dem Schwingbesen gut verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Guss ebenfalls in den Kühlschrank stellen.

Das gerüstete Gemüse durch die Röstiraffel in eine Schüssel raffeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut mischen. Das Gemüse auf dem Teigboden verteilen. Den Guss gleichmässig darüber giessen.

Das Blech in die Mitte des Backofens schieben und ca. 50 Minuten bei 200° backen.

Tipp

Zu diesem Gericht passen diverse Salate sowie Suppen.

Nährwert pro Portion

Kalorien	130
Kohlenhydrate	8 g
Eiweiss	7 g
Fett	7 g