

Gemüsekuchen

Rezept





Zubereitung:

- Trockengerm in lauwarme Milch einrühren.
- Mehl mit Eiern, Topfen und Germ-Milch-Mischung verkneten.
- Teig zudecken und an einem warmen Ort für 30 Minuten aufgehen lassen.
- Zucchini waschen und schneiden.
- Karotten schälen und klein würfeln.
- Zwiebel klein schneiden und kurz in etwas Olivenöl anrösten.
- Karotten und Zucchini dazugeben und einige Minuten anrösten.
- Geröstetes Gemüse zum Teig hinzufügen.
- Schinkenwürfel, Mais, Erbsen und geriebenen Käse dazugeben und mit dem Teig verkneten.
- Mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen und nochmals durchkneten.
- Teig in eine gebutterte, bemehlte Backform geben und für etwa 20 Minuten aufgehen lassen.
- Anschließend im vorgeheizten Backofen bei 175 °C Umluft für 60 Minuten backen.

Zutaten:

(für 12 Portionen)

475 g Vollkornmehl
225 ml fettarme Milch
1 ½ Pkg. Trockengerm
1 Zucchini
2 Eier
125 g Magertopfen
1 kleine rote Zwiebel
1 TL Olivenöl
50 g fettarmer Käse (gerieben)
100 g Erbsen
75 g Mais
75 g Karotten
100 g Schinken
1 TL Salz
½ TL Kümmel (gerieben)
Salz und Pfeffer