



Dauer: Mittel

.....

Kategorie: Backrezepte

.....

Saison: Ganzjährig

.....

Für: 4 Personen

.....

Verfasst von: Christine Kaswurm

.....

Zutaten

Teig

.....

250 G Buchweizenmehl

.....

50 G Butter

.....

75 G Magertopfen

.....

150 ML Wasser

.....

1 PRISE Salz

.....

ETWAS Butter für die Form

.....

Mehl für die Form

.....

Belag

600 G

Gemüse (Zucchini, Karotten, Paprika, Kohlrabi, Lauch, Sprossen, Zwiebel)

0,5

Knoblauchzehe nach Belieben

Öl zum Anbraten

Guss

100 G

Milch

2

Eier

Salz

Pfeffer aus der Mühle

ETWAS

Muskat

60 G

geriebener Käse

Zubereitung

Teig

1. Mehl, Butter und die restlichen Zutaten zu einem Teig verkneten.
2. Ca. 30 Minuten rasten lassen.
3. Den Teig ca. 4 mm dick ausrollen, in die Form legen, andrücken und mit einer Gabel mehrere Male einstechen.
4. Teig mit Backpapier auslegen und mit Linsen oder Spalterbsen beschweren.
5. Ca. 10 Minuten bei 160° backen.

Belag

1. Gemüse waschen, schälen und würfelig schneiden.
2. Öl in die Pfanne geben, die Zwiebel leicht anbraten und das restliche Gemüse hinzufügen.
3. Auf mittlerer Hitze leicht dünsten.

Guss - Fertigstellung

1. Gedünstetes Gemüse auf den vorgebackenen Teig geben.
2. Anbacken und nach 5 Minuten den Guss darüber geben. Dafür alle Zutaten gut verrühren.
3. Weitere 5 Minuten garen, den geriebenen Käse darüber streuen und ca. 20 bis 25 Minuten fertig backen.

Als Beilage empfiehlt sich ein kaltes Gurken-Joghurt und grüner Salat!