



Dauer: //\littel
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	
Sprossen, Zwie	chini, Karotten, Paprika, Kohlrabi, Lauch, ebel)
0,5	Knoblauchzehe nach Belieben
	Öl zum Anbraten
Guss	
100 G	
2	Eier
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
ETWAS	Muskat

Zubereitung

60 G

Teig

1. Mehl, Butter und die restlichen Zutaten zu einem Teig verkneten.

geriebener Käse

- 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!