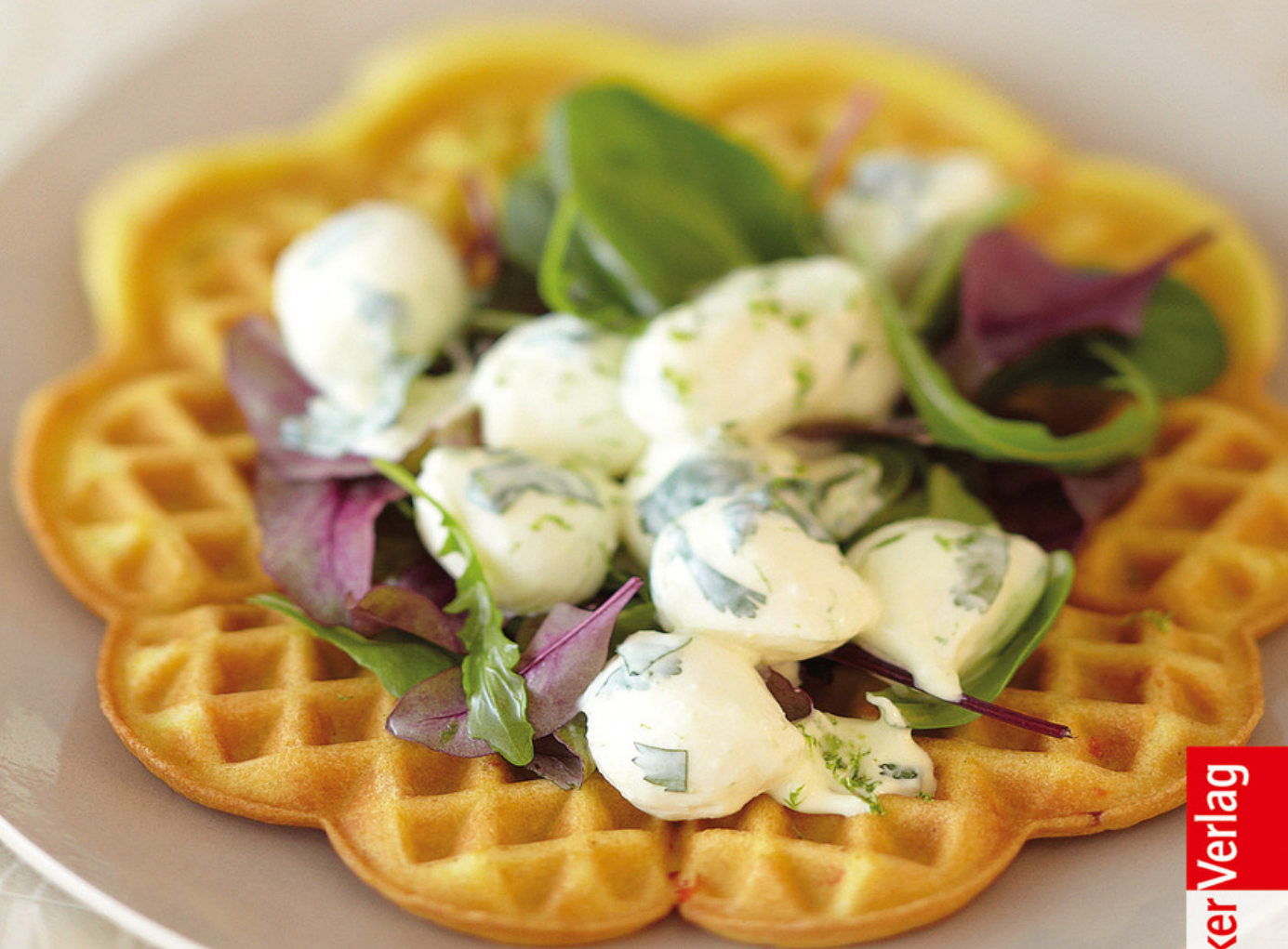


Dr. Oetker

1000

pikante Gebäcke

aus 1000 Rezepte – vegetarisch



Vorwort - Geht's auch ohne Fleisch?

Vegetarische Küche liegt nach zahlreichen Skandalen um tierische Produkte voll im Trend, nicht nur bei strengen Vegetariern und Veganern. Gesundheitsbewusste Verbraucher, die weniger Fleisch essen, aber auf Genuss nicht verzichten wollen, sind auf der Suche nach leckeren Rezepten, die ohne Fisch und Fleisch auskommen.

Also ran an die gesunde und aromatische Gemüseküche, mit Hülsenfrüchten, Getreide- und Milchprodukten, Eiern, Früchten, Kräutern und Nüssen!

Tausend Rezepte bescheren täglich kulinarische Highlights:

Vegetarische Klassiker wie Zwiebelsuppe oder Ratatouille dürfen nicht fehlen. Neue Geschmackswelten eröffnen sich durch exotische und wiederentdeckte Gemüsesorten:

Okraschoten in Curry-Tomaten-Sauce, grüner Kartoffel-Pastinaken-Stampf, Sellerie-Topinambur-Suppe oder Champignon-Frikadellen. Ihre Gäste werden begeistert sein von Kürbis-Orangen-Risotto oder Kürbis-Kokosmilch-Auflauf mit Seitan – kurzum, mit diesen vegetarischen Rezepten wird es nie langweilig.

Wer jetzt noch behauptet, das könne nicht schmecken, kennt die Vielfalt der vegetarischen Gerichte noch nicht. Egal, ob Sie sich grundsätzlich vegetarisch ernähren oder einfach weniger Fleisch essen möchten, hier finden Sie wohlschmeckende Rezepte, bei denen Sie das Fleisch nicht vermissen und die auf jeden Fall gelingen.

Für Veganer haben wir die Gerichte, die vollständig auf tierische Produkte verzichten, speziell gekennzeichnet.

Probieren Sie es aus, mit den appetitlichen Rezepten überzeugen Sie auch Fleisch-Fans.

Fruchtige Gorgonzolapizza

8-10 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Backzeit: 25 Minuten je Backblech

Für den Joghurtteig:

800 g Weizenmehl

2 Pck. Dr. Oetker Backin

300 g Joghurt (3,5 % Fett)

200 ml Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl

1 gestr. TL Salz

2 Eier (Größe M)

150 g Crème fraîche

Für den Belag:

480 g abgetropfte Aprikosenhälften (aus der Dose)

460 g abgetropfte Birnenhälften (aus der Dose)

200 g Walnusskerne

300 g Blau- und Weißschimmelkäse, z. B.

Gorgonzola, Roquefort

Pro Portion: E: 24 g, F: 57 g, Kh: 89 g, kj: 3994, kcal: 954

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

2. Für den Teig Mehl mit Backpulver mischen und in eine Rührschüssel geben. Joghurt, Speiseöl, Salz und Eier hinzufügen. Die Zutaten mit einem Mixer (Knethaken) kurz zu einem glatten Teig verarbeiten.

3. Den Teig halbieren. Jeweils eine Teighälfte auf einem Backblech (30 x 40 cm, gefettet) ausrollen und mit Crème fraîche bestreichen.

4. Für den Belag Aprikosen- und Birnenhälften getrennt in Würfel schneiden. Walnusskerne hacken. Käse in Würfel schneiden.

5. Auf einer Teighälfte die Aprikosenwürfel, auf der anderen die Birnenwürfel verteilen. Käsewürfel mit den gehackten Walnusskernen auf beiden Teighälften verteilen. Die Backbleche nacheinander (bei Heißluft zusammen) in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Pizzen etwa 25 Minuten je Backblech backen.



Blätterteigtaschen mit Gemüsefüllung

6 Portionen (ohne Foto)

Zubereitungszeit: 50 Minuten, ohne Antauzeit

Backzeit: etwa 20 Minuten

Für die Füllung:

150 g Porree (Lauch)

125 g Weißkohl (vorbereitet gewogen)

150 g Champignons

40 g Butter

1/2 Bund Petersilie

1/2 Bund Schnittlauch

100 g Schnittkäse mit Kümmel (am Stück)

Salz, gem. weißer Pfeffer

Kümmelsamen

450 g TK-Blätterteig (6 Platten)

1 verschlagenes Eiweiß

1 Eigelb, 2 EL Schlagsahne

Pro Portion: E: 12 g, F: 31 g, Kh: 28 g, kJ: 1816, kcal: 434

1. Für die Füllung Porree putzen, längs halbieren, gründlich waschen, abtropfen lassen und in dünne Streifen schneiden. Den Weißkohl in feine Streifen schneiden, abspülen, abtropfen lassen. Champignons putzen, evtl. kurz abspülen, gut trocken tupfen und in Scheiben schneiden.

2. Butter in einem Topf zerlassen. Die Weißkohlstreifen darin etwa 10 Minuten dünsten, dann Porreestreifen und Pilzscheiben hinzufügen und etwa 5 Minuten mitdünsten lassen.

3. Kräuter abspülen und trocken tupfen. Von der Petersilie die Blättchen von den Stängeln zupfen, Blättchen klein

schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Petersilie und Schnittlauchröllchen zum gedünsteten Gemüse in den Topf geben. Käse in kleine Würfel schneiden und unterheben. Mit 1 Prise Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.

4. Inzwischen die Blätterteigplatten nebeneinander nach Packungsanleitung etwa 10 Minuten antauen lassen, dann die Platten quer halbieren.

5. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

6. Das gedünstete Gemüse in die Mitte der einzelnen halbierten Platten geben. Die Teigländer mit verschlagenem Eiweiß bestreichen. Die Teigstücke zu Dreiecken zusammenfalten und die Ränder mit einer Gabel fest andrücken. Die Teigtaschen auf einem Backblech (gefettet, mit Backpapier belegt) verteilen.

7. Eigelb und Sahne verschlagen, die Teigtaschen damit bestreichen. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen schieben. Blätterteigtaschen etwa 20 Minuten backen.

8. Die gebackenen Blätterteigtaschen vom Backblech nehmen und heiß servieren.

Reismehl-Kracker

30 Stück

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Für den Teig:

je 1 rote und grüne Chilischote (mittelgroß)

100 g Reismehl (erhältlich im Reformhaus)

70 g Weizenmehl

1 1/2 gestr. TL Salz

1/2 TL Zucker

1 EL Speiseöl

100-125 ml Wasser

etwa 1 l Speiseöl

200 g Mango-Chutney (aus dem Glas)

Pro Stück: E: 1 g, F: 1 g, Kh: 7 g, kJ: 178, kcal: 42

1. Für den Teig Chilischoten abspülen, vegan trocken tupfen, entstielen, der Länge nach aufschneiden und entkernen. Chilischoten sehr fein hacken. Die beiden Mehlsorten in eine Rührschüssel geben. Mit Salz, Zucker und Chilistückchen mischen. Speiseöl unterrühren.

2. Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen und zur Mehlmasse geben. Die Zutaten mit einem Mixer (Knethaken) zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig mit den Händen so lange weiterkneten, bis er abgekühlt ist.

3. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen und in 30 Scheiben schneiden. Die Teigscheiben je zu walnussgroßen Kugeln formen und mit Mehl bestäuben.

4. Die Teigkugeln auf der bemehlten Arbeitsfläche zu hauchdünnen Fladen ausrollen.

5. Speiseöl in einer Fritteuse auf etwa 180 °C erhitzen. Die Teigfladen portionsweise in dem siedenden Speiseöl unter gelegentlichem Wenden goldbraun backen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

6. Die Kräcker mit Mango-Chutney servieren.



Blätterteig-Tarteletts

48 Stück

Zubereitungszeit: 50 Minuten, ohne Auftauzeit

Backzeit: 20–25 Minuten je Form

450 g TK-Blätterteig (10 quadratische Platten)
250 g TK-Blattspinat
250 g weiße Spargelspitzen (oder Bruchspargel)
250 ml Wasser
1/2 gestr. TL Salz
1 Prise Zucker
2 Tomaten (etwa 200 g)
3 Eier (Größe M)
200 g Schlagsahne
Salz, gem. Pfeffer
ger. Muskatnuss

Pro Stück: E: 1 g, F: 4 g, Kh: 3 g, kJ: 210, kcal: 50

- 1.** Blätterteigplatten nebeneinander zugedeckt nach Packungsanleitung auftauen lassen. Blattspinat nach Packungsanleitung auftauen lassen.
- 2.** Spargelspitzen evtl. vorsichtig schälen, abspülen und abtropfen lassen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Salz, Zucker und die Spargelspitzen hinzufügen, wieder zum Kochen bringen und in etwa 6 Minuten bissfest kochen. Spargelspitzen mit einer Schaumkelle herausnehmen, mit kaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.
- 3.** Aus den Blätterteigplatten mit einer runden Ausstechform oder mit einem Wasserglas (Ø etwa 5 cm) 48 Kreise ausstechen. Teigkreise in eine Minimuffinform (für 24 Minimuffins, gefettet) legen und leicht andrücken (restliche Teigkreise zunächst in den Kühlschrank legen).

4. Aufgetauten Blattspinat in einem Sieb abtropfen lassen und gut ausdrücken. Spinat evtl. etwas kleiner schneiden. Spargelspitzen in kleine Stücke schneiden. Tomaten abspülen, trocken tupfen, vierteln, entkernen und die Stängelansätze herausschneiden. Tomaten in kleine Würfel schneiden. Eier mit Sahne verschlagen, mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen.

5. Die Teigkreise in der Muffinform mit der Hälfte des Spinats, der Tomatenwürfel und der Spargelstückchen füllen. Die Hälfte der Eiersahne daraufgeben. Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Tarteletts 20-25 Minuten backen.

6. Die Tarteletts aus den Formen lösen und auf einen Kuchenrost legen.

7. Die kalt gestellten Teigkreise ebenso zubereiten und backen. Die Tarteletts warm oder kalt servieren.



Gemüsestrudel à la Hollandaise

8-10 Portionen (ohne Foto)

Zubereitungszeit: 70 Minuten, ohne Ruhezeit

Backzeit: 45-53 Minuten

Für den Teig:

30 g Butter

250 g Weizenmehl (Type 1050)

Salz

1 Ei (Größe M)

1 EL Weißweinessig

100 ml lauwarmes Wasser

Für die Füllung:

500 g Möhren

200 g Knollensellerie

je 1 rote und grüne Paprikaschote

40 g Butter

2 Bund Frühlingszwiebeln

1 Bund Schnittlauch

2 EL Crème fraîche

gem. weißer Pfeffer

300 g Gouda (am Stück)

90 g Butter

100 g Semmelbrösel

1 TL geschälte Sesamsamen

Pro Portion: E: 15 g, F: 29 g, Kh: 37 g, kj: 1955, kcal: 467

1. Für den Teig Butter zerlassen und abkühlen lassen. Mehl in eine Rührschüssel geben. Restliche Zutaten für den Teig hinzufügen und mit einem Mixer (Knethaken) zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig mit Frischhaltefolie zudecken und bei Zimmertemperatur etwa 30 Minuten ruhen lassen.

2. Für die Füllung Möhren und Sellerie putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in ganz feine Stifte schneiden. Paprikaschoten achteln, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schoten abspülen, abtropfen lassen und quer in dünne Streifen schneiden. Portionsweise Butter in einem Topf zerlassen und das vorbereitete Gemüse nacheinander darin bei schwacher Hitze garen. Gemüse abkühlen und Paprikastreifen abtropfen lassen.

3. Frühlingszwiebeln putzen, abspülen, abtropfen lassen und in feine Scheiben schneiden. Schnittlauch abspülen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. 1 Esslöffel Schnittlauchröllchen beiseitelegen. Restliche Schnittlauchröllchen mit Crème fraîche und Frühlingszwiebelscheiben unter das Gemüse mischen, mit Salz und Pfeffer pikant würzen.

4. 200 g von dem Käse fein reiben. 40 g von der Butter in einer Pfanne zerlassen. Die Semmelbrösel darin goldbraun rösten. Restliche Butter in einer zweiten Pfanne zerlassen.

5. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C

Heißluft: etwa 160 °C

6. Ein großes Geschirrtuch auf der Arbeitsfläche ausbreiten und hauchdünn mit Mehl bestäuben. Den Strudelteig ebenfalls leicht mit Mehl bestäuben und auf dem Tuch so dünn wie möglich zu einem Rechteck (etwa 50 x 70 cm) ausrollen. Anschließend mit den Handrücken unter den Teig fahren und ihn nach allen Seiten vorsichtig so dünn wie möglich ausziehen, dabei darf der Teig aber nicht reißen. Den Teig mit zerlassener Butter dünn bestreichen.

7. Knapp zwei Drittel des Teiges mit den gerösteten Semmelbröseln bestreuen, dabei an den schmalen Seiten

jeweils einen etwa 5 cm breiten Rand frei lassen. Zuerst das Gemüse, dann den geriebenen Käse auf den bestreuten Teig geben und die nicht bestreuten Ränder nach innen umklappen. Den Teig von der belegten Seite aus durch Anheben des Tuchs aufrollen und mit der Nahtseite nach unten zum U geformt in eine Fettpfanne (mit Backpapier belegt) legen. Den Strudel mit der restlichen Butter bestreichen. Die Fettpfanne in den vorgeheizten Backofen schieben. Den Strudel 40-45 Minuten backen.

8. Restlichen Käse in feine Streifen schneiden. Die Fettpfanne aus dem Backofen nehmen und die Backofentemperatur um etwa 20 °C heraufschalten. Den gebackenen Strudel mit den Käsestreifen gitterartig belegen und mit Sesam bestreuen. Die Fettpfanne in den vorgeheizten Backofen schieben. Den Gemüsestrudel 5-8 Minuten überbacken, bis der Käse zerlaufen ist.

9. Den überbackenen Strudel sofort in Stücke schneiden und mit den beiseitegelegten Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Currywaffeln mit Mango-Mozzarella-Salat

4 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Minuten

1 rote Peperoni
150 g Butter (zimmerwarm)
Salz
3 EL Currypulver, mild
4 Eier (Größe L, zimmerwarm)
200 g Weizenmehl
100 ml Milch (3,5 % Fett)
150 g Mango-Fruchtfleisch
1 Bio-Limette (unbehandelt, ungewachst)
150 g Joghurt (3,5 % Fett)
1-2 EL Wasabipaste
500 g gut abgetropfter Mini-Mozzarella
4 Stängel Koriander
100 g Babysalat-Mix

Außerdem:

etwas Speiseöl für das Waffeleisen

Pro Portion: E: 42 g, F: 72 g, Kh: 52 g, kj: 4303, kcal: 1031

1. Jeweils das Waffeleisen und den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 80 °C

2. Peperoni abspülen, trocken tupfen und den Stängelansatz entfernen. Die Peperoni fein hacken.

3. Die Butter in einer Rührschüssel mit etwas Salz, Curry und Peperoni weiß-schaumig schlagen. Die Eier einzeln mit je 2 Esslöffeln Mehl unterrühren. Das restliche Mehl und die Milch unterrühren.

4. Das Waffeleisen mit Speiseöl bestreichen. Aus dem Teig 8 Waffeln backen. Für jede Waffel 4 Esslöffel Teig in die Mitte des Waffeleisens geben und etwa 4 Minuten backen. Die fertigen Waffeln herausnehmen und im vorgeheizten Backofen warm halten.

5. In der Zwischenzeit das Mango-Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Limette heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Limette halbieren, den Saft auspressen und 3 Esslöffel Saft abmessen.

6. Mangowürfel mit Limettenschale, -saft, Joghurt, Wasabipaste und etwas Salz verrühren. Mozzarella hinzugeben. Koriander abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden und untermischen.

7. Baby-Salate putzen, abspülen, trocken tupfen oder trocken schleudern. Mango-Mozzarella-Salat mit den Salatblättern auf den Waffeln anrichten und sofort servieren.



Gemüse-Quark-Torte

12 Stücke

Zubereitungszeit: 60 Minuten, ohne Abkühlzeit

Backzeit: Knetteig 15–20 Minuten, Brandteig 25–30 Minuten

Für den Knetteig:

125 g Weizenmehl
1 Msp. Dr. Oetker Backin
Salz, gem. Pfeffer
Paprikapulver edelsüß
1 Eigelb (Größe M)
75 g Butter oder Margarine
150 g ger. Gouda

Für den Brandteig:

125 ml Wasser
25 g Butter oder Margarine
75 g Weizenmehl
15 g Speisestärke
1 Prise Salz
2–3 Eier (Größe M)
1/2 gestr. TL Dr. Oetker Backin

Für die Füllung:

1/2 Kopf Lollo rosso
250 g Magerquark
150 g Crème fraîche
gem. Kümmelsamen
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Bund Radieschen
285 g abgetropfter Gemüsemais (aus der Dose)
2 EL abgetropfte Kapern, gehackt
4 abgetropfte Gewürzgurken, gehackt

Pro Stück: E: 11 g, F: 17 g, Kh: 19 g, kj: 1205, kcal: 288

1. Für den Knetteig Mehl mit Backpulver in einer Rührschüssel mischen. Salz, Pfeffer, Paprika, Eigelb und Butter oder Margarine hinzufügen. Die Zutaten mit einem Mixer (Knethaken) zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe gut durcharbeiten. Den Teig in Frischhaltefolie gewickelt kurz in den Kühlschrank stellen.

2. In der Zwischenzeit den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

3. Den Teig auf dem Boden einer Springform (Ø 28 cm, gefettet) ausrollen. Den Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen. Mit der Hälfte des Käses bestreuen. Den Springformrand darumlegen. Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben und den Knetteigboden 15–20 Minuten backen.

4. Den gebackenen Knetteigboden aus der Form lösen und auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

5. Für den Brandteig Wasser mit der Butter oder Margarine am besten in einem Stieltopf zum Kochen bringen. Mehl mit Speisestärke und Salz mischen, auf einmal in die von der Kochstelle genommene Flüssigkeit schütten, zu einem glatten Kloß rühren und unter Rühren etwa 1 Minute erhitzen. Den heißen Kloß sofort in eine Schüssel geben.

6. Nach und nach Eier mit einem Mixer (Knethaken) auf höchster Stufe unterarbeiten. Die Eiermenge hängt von der Beschaffenheit des Teiges ab, er muss stark glänzen und so vom Löffel abreißen, dass lange Spitzen hängen bleiben. Backpulver in den erkalteten Teig arbeiten.

7. Den Teig in die gesäuberte Springform (Ø 28 cm, Boden gefettet, gemehlt) geben und glatt verstreichen. Mit

restlichem Käse bestreuen. Teig in den heißen Backofen schieben. Teigboden bei gleicher Backofentemperatur 25–30 Minuten backen.

8. Den gebackenen Brandteigboden sofort aus der Form lösen und auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

9. Für die Füllung Salat putzen und den Strunk herausschneiden. Salat abspülen und trocken tupfen. Den Knetteigboden mit den Salatblättern belegen. Quark und Crème fraîche verrühren, mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.

10. Frühlingszwiebeln putzen, abspülen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden (die Hälfte der Frühlingszwiebelscheiben beiseitelegen). Radieschen putzen, abspülen, abtropfen lassen und vierteln. Mais, Kapern-, Gurkenstückchen, Frühlingszwiebelscheiben und Radieschen unter die Quarkmasse rühren und auf den Salatblättern verteilen. Den Brandteigboden darauflegen und mit den beiseitegelegten Frühlingszwiebelscheiben bestreuen.



Börek mit Minzejoghurt

20 Stück (ohne Foto)

Zubereitungszeit: 45 Minuten

500 g runde Yufkablätter (erhältlich in türkischen Lebensmittelläden)

1 Bund Basilikum

450 g Schafskäse

gem. Pfeffer

1 Ei (Größe M)

1 Bund Minze

1 kg Süzmejoghurt (besonders cremiger türkischer Joghurt)

Salz

1 l Pflanzenöl

Pro Stück: E: 8 g, F: 13 g, Kh: 17 g, kj: 919, kcal: 219

1. Yufkablätter auseinanderfalten und mit je einem feuchten Geschirrtuch belegen. Die Teigblätter in insgesamt etwa 20 Quadrate (etwa 18 x 18 cm) schneiden.

2. Basilikum abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen, Blättchen in Streifen schneiden.

3. Den Schafskäse zerbröseln und als Streifen in die Mitte der Teigquadrate streuen. Oberen und unteren Rand frei lassen. Basilikumstreifen darauf verteilen. Mit Pfeffer würzen. Ei verschlagen. Teigländer damit bestreichen, Seitenländer auf die Füllung legen. Yufkablätter aufrollen.

4. Minze abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen, Blättchen klein schneiden. Joghurt mit Minze verrühren. Minzejoghurt mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Das Pflanzenöl in einer Fritteuse oder in einem breiten Topf auf etwa 180 °C erhitzen. Die Röllchen darin

portionsweise 3–4 Minuten kross backen, dabei einmal vorsichtig wenden. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

6. Börek mit dem Minzejoghurt warm servieren.

Gemüse-Quark-Kuchen

12 Stücke

Zubereitungszeit: 20 Minuten, ohne Abkühlzeit

Backzeit: 30–35 Minuten

1 rote Paprikaschote

(etwa 200 g)

1/2 Bund Koriander oder glatte Petersilie

400 g Kräuterquark

200 g Schlagsahne

3 Eier (Größe M)

60 g Hartweizengrieß

140 g abgetropfter Gemüsemais (aus der Dose)

140 g abgetropfte Erbsen (aus der Dose)

Salz

gem. Pfeffer

Paprikapulver rosenscharf

etwas Koriander oder glatte Petersilie

Pro Stück: E: 7 g, F: 8 g, Kh: 9 g, kj: 639, kcal: 153

1. Paprikaschote halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schote abspülen, abtropfen lassen und in etwa 1/2 cm große Würfel schneiden.

2. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

3. Koriander oder Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen, Blättchen klein schneiden.

4. Kräuterquark, Sahne, Eier und Grieß in eine Rührschüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren. Mais, Erbsen, Paprikawürfel und Kräuter kurz unterrühren. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und in eine Tarteform (Ø 26–28 cm, gefettet) füllen.

5. Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Den Kuchen 30 –35 Minuten backen.

6. Die Form auf einen Kuchenrost stellen. Den Kuchen in der Form erkalten lassen. Mit abgespülten, trocken getupften Koriander- oder Petersilienblättchen garnieren.



Gemüsekuchen mit Cocktailtomaten

12 Stücke

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Backzeit: etwa 30 Minuten

Für den Belag:

200 g Porree (Lauch)
300 g Zucchini
3 EL Olivenöl
1 TL gerebelter Thymian
Salz
gem. Pfeffer
150 g Cocktailtomaten

Für den Quark-Öl-Teig:

200 g Weizenmehl
3 gestr. TL Dr. Oetker Backin
100 g Magerquark
50 ml kaltes Wasser
3 EL Speiseöl
1 gestr. TL Salz
1 TL Zucker
2 Eier (Größe M)
150 g Crème fraîche
4 EL Milch
einige Stängel glatte Petersilie

Pro Stück: E: 5 g, F: 10 g, Kh: 15 g, kj: 739, kcal: 177

1. Für den Belag Porree putzen, die Stange längs halbieren, gründlich waschen, abtropfen lassen und quer in etwa 2 cm breite Streifen schneiden. Zucchini abspülen, trocken tupfen und die Enden abschneiden. Die Zucchini etwa 1 cm groß würfeln.

2. Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Porreestreifen darin zugedeckt etwa 5 Minuten bei schwacher Hitze dünsten. Thymian und Zucchiniwürfel hinzugeben. Das Gemüse zugedeckt weitere etwa 3 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse etwa 15 Minuten abkühlen lassen.

3. Tomaten abspülen, trocken tupfen, halbieren und die Stängelansätze herausschneiden.

4. Für den Quark-Öl-Teig das Mehl mit Backpulver mischen und in eine Rührschüssel geben. Quark, Wasser, Speiseöl, Salz und Zucker hinzufügen. Die Zutaten mit einem Mixer (Knethaken) zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 1 Minute zu einem glatten Teig verarbeiten (nicht zu lange, Teig klebt sonst).

5. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

6. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer runden Platte (Ø etwa 32 cm) ausrollen. Den Teig vorsichtig von 4 Seiten zur Mitte falten, in eine Tarte- oder Quicheform (Ø 26–28 cm, gefettet) legen und auseinanderfalten. Teigränder andrücken. Den Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen.

7. Das abgekühlte Gemüse in der Form verteilen. Die Eier mit Crème fraîche und Milch verschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf das Gemüse gießen. Tomaten mit der Schnittfläche nach oben auf dem Gemüse verteilen. Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Den Gemüsekuchen etwa 30 Minuten garen.

8. Die Form auf einen Kuchenrost stellen.