

Gemüsewähe

Quelle: Romana Zumbühl (SRF)

Zutaten (für ca. 6 Personen)

Teig (Quarkmürbeteig):

- 250 g Semmel-oder Halbweissmehl*
- 50 g Magerquark
- 100 g Butter (in Stücken)
- 50 ml Wasser
- 1 TL Salz*

Füllung:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 800 g gemischtes Gemüse (z. B. Rübli, Lauch, Sellerie, Blumenkohl, Peperoni, Zucchini)
- etwas Kräuter oder Wildkräuter z.B. Trueber Gewürz «Chüschtig»*
- wenig Kräutersalz* zum Abschmecken

Guss:

- 3–4 Eier
- 400 ml Vollrahm
- 3 EL Sbrinz, gerieben
- Salz, Pfeffer*, Muskat nach Geschmack

Zubereitung

1. Teig vorbereiten: Mehl und Salz mischen. Butter einreiben, Quark und Wasser zugeben und rasch zu einem Teig zusammenfügen. Ca. 30 Min. kalt stellen.
2. Teig formen: Teig ausrollen und in eine gefettete Wähenform (ca. 28 cm Ø) legen.
3. Gemüse vorbereiten: Gemüse würfeln, Zwiebel und Knoblauch hacken, alles andämpfen, Kräuter am Schluss zugeben.
4. Füllung auftragen: Warmes Gemüse gleichmässig auf dem Teig verteilen.
5. Guss zubereiten: Eier und Rahm verquirlen, Sbrinz einrühren, würzen und über das Gemüse giessen.
6. Backen: Im Ofen bei ca. 180 °C rund 40 Min. backen, bis die Wähe goldbraun ist.

Tipp: Auf Wunsch kannst du Speckwürfeli begeben – für eine herzhaftere Variante.

*Produkt in unserem Mühlenladen und im Onlineshop erhältlich