

Gemüsewähe

Für 4 Personen

Zutaten

Teig

150 g Ruchmehl

½ TL Salz

25 g kalte Butter in Würfeln

60 ml Wasser

Füllung

1 Zwiebel

3 mittlere Rüebli

1 Stange Lauch

1 EL Olivenöl

150 g Hackspinat tiefgefroren

1 EL Gemüsebouillonpulver

Pfeffer, Paprika nach belieben

250 g Magerquark

1 Ei

60 g Reibkäse

Zubereitung

Für den Teig Mehl, Butter und Salz mit den Händen zu einer krümeligen Masse verteilen. Wasser dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig zusammenfügen, so wenig wie möglich kneten. Teig 30 Minuten kühl stellen. In dieser Zeit:

Zwiebel fein schneiden, Rüebli schälen und grob Raffeln (z.B. mit der Röstiraffel), Lauch fein schneiden.

1 EL Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen, das Gemüse begeben und andünsten. Den Spinat direkt aus dem Tiefkühler zugeben, mit 1 bis 2 dl Wasser ablöschen. Mit Gemüsebouillonpulver, Pfeffer und Paprika würzen und leicht köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.

Magerquark, Ei und Käse in eine Schüssel geben. Das Gemüse zugeben und die Masse gut verrühren.

Teig auswallen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben.

Den Boden mit einer Gabel einige Male einstechen und die Füllung darauf verteilen.

Backen im Ofen bei 200 Grad für 25 Minuten.

Zusammen mit einem gemischten Salat geniessen.

