

### Kürbiswähe

---

Für 4 Personen

#### Zutaten

##### Teig

150 g Ruchmehl

½ TL Salz

25 g kalte Butter in Würfeln

60 ml Wasser

##### Füllung

1 Zwiebel

350g Kürbis, zB Butternut

150g Lauch

1 TL Olivenöl

1 Zehe Knoblauch

250 Ricotta

1 EL Gemüsebouillonpulver, Pfeffer

30 g Greyerzer

#### Zubereitung

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

Die Zwiebel fein schneiden, den Kürbis schälen und mit einer Röstiraffel raffeln. Den Lauch fein schneiden.

Das Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen, das Gemüse beugeben und andünsten. Die Knoblauchzehe schälen und dazu pressen. 1 dl Wasser dazugeben. Mit Gemüsebouillonpulver und Pfeffer würzen und leicht köcheln lassen, bis das Gemüse knapp gar ist.

Den Ricotta in eine Schüssel geben, das Gemüse zugeben und die Masse gut verrühren.

Den 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.

Variante mit Fleisch: 60 Gramm  
Schinkenwürfeli unter die Masse rühren

Für Eilige: Fertigteig (Wähen- oder  
Blätterteig) verwenden

Mehr Rezepte und Infos finden Sie hier:  
Instagram: [die\\_ernaehrungsberaterin](#)  
Facebook: [Fischer Ernährungsberatung](#)

