Verbraucherzentrale Südtirol
Finanziert vom MIMIT D.D. 12. Mai 2025

info@verbraucherzentrale.it

Gemüse-Käse-Fladen ohne Mehl

Gemüse
Für die Verwertung von Gemüseresten und -überschüssen
Pikante Aufläufe und im Rohr Gebackenes
Rezeptidee der Verbraucherzentrale Südtirol

Zutaten für 1 Backblech:

- 200 g Mozzarella oder Schnittkäse
- 3 bis 4 Eier
- 250 g Hüttenkäse (Cottage Cheese) oder Frischkäse
- 40 g geriebene Mandeln
- reichlich gemischtes Gemüse (z.B. 3 bis 4 Tomaten,
- Gemüsepaprika, 1 Zucchini, 1 kl. Zwiebel)
- Salz
- Pfeffer
- Origano
- n.B. frisches Basilikum

Zubereitung:

Mozzarella würfeln bzw. Schnittkäse reiben. In einer Schüssel die Eier mit Mozzarella bzw. Käse, Hütten- oder Frischkäse und den geriebenen Mandeln verrühren. Das Gemüse klein würfeln und unter die Ei-Käse-Masse heben. Mit Salz, Pfeffer und Origano sowie Basilikum würzen und alles gut vermischen. Die Masse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech gleichmäßig verstreichen und im Backrohr bei 200°C (180°C mit Umluftfunktion) ca. 20 Minuten lang backen. Der Rand sollte leicht knusprig sein.

Zeitaufwand: rund 45 Minuten