



# Kleine Gemüsekuchen

Dauer  
95 min.Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Weizenmehl, Type 405	280 g
Backpulver	1 TL
Salz	
Butter	1 EL
Karotten	1 St.
Erbsen, tiefgefroren	50 g
Mais aus der Dose	60 g
Paprika, rot	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Eier	1 St.
saure Sahne	150 g
Pfeffer, schwarz	
Emmentaler gerieben	50 g

## Zubereitung

In einer Schüssel Mehl, Backpulver,  $\frac{1}{2}$  TL Salz, gewürfelte Butter und 4–6 EL kaltes Wasser glatt verkneten, ca. 1 Stunde kühl stellen.

Inzwischen Karotten waschen, Enden entfernen, längs vierteln und würfeln. Erbsen und Mais in ein Sieb geben. Paprika waschen, Strunk und Kerngehäuse entfernen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und hacken.

Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer Schüssel Ei, saure Sahne, Petersilie, Karotten, Erbsen, Mais, Paprika, Salz und Pfeffer verquirlen. Teig in 8 Portionen teilen, jeweils auf wenig Mehl dünn zu Kreisen (à ca. 10 cm Ø) ausrollen und 8 gefettete Vertiefungen eines Muffinsblechs damit auskleiden. Gemüse-Eier-Mischung einfüllen, mit Käse bestreuen. Im Backofen ca. 35 Min. backen. Kleine Gemüsekuchen warm oder kalt essen.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	480 kcal		
Kohlenhydrate	65 g	Ballaststoffe	4 g
Eiweiß	15 g	Fette	17 g