

Gemüsekuchen vom Blech (laktosefrei)

Zutaten:

Boden:

400 g Mehl
40 g Hefe
250 ml Sojamilch (oder laktosefreie Milch)
2 TL Zucker
½ TL Salz

Belag:

500 g Möhren
2 Stangen Porree
2 Paprika
200 g Erbsen (TK)
200 g Brechbohnen (TK)
150 g gekochter Schinken
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
6 Eier
300 ml Sojamilch (oder laktosefreie Milch)
1 Bund Petersilie
100 g geriebener Käse (laktosefreies Produkt oder einfach weglassen)
Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Öl

Zubereitung:

- Für den Boden Hefe klein zerbröseln.
- Brösel mit Zucker, etwas Mehl und Milch zu einem Vorteig verrühren.
- Den Teig 10 Minuten zugedeckt ruhen lassen.
- Das restliche Mehl, die Milch und das Salz hinzufügen.
- Alles verrühren bis der Teig sich vom Schüsselrand löst.
- Teig eine halbe Stunde zugedeckt gehen lassen.
- Erbsen und Bohnen auftauen lassen.
- Paprika und Möhren klein würfeln.
- Porree und Schinken klein schneiden.
- Zwiebeln und Knoblauch fein hacken.
- Beides in Öl glasig dünsten.
- Mit Salzwasser ablöschen.
- Möhren, Porree und Paprika zugeben.
- Alles zusammen etwa 5 - 8 Minuten köcheln lassen.
- Schinken, Bohnen, Erbsen und kurz mitköcheln.
- Mit den Gewürzen abschmecken.
- Gemüse abgießen und gut abtropfen lassen.
- Den ausgeruhten Teig auf einem gefetteten Backblech ausrollen.
- Petersilie klein hacken.

- Eier, Petersilie, Käse und Milch verrühren.
- Salzen und Pfeffern.
- Gemüse mit der Eiermilch vermischen.
- Mischung gleichmäßig auf den Teig geben.
- Bei 200° C etwa 20 Minuten backen.

Alternativ:

1½ Päckchen Trockenhefe statt Frischhefe

- Mehl, Zucker, Hefe, Salz vermischen.
- Mit der Milch verrühren, bis der Teig sich vom Schüsselrand löst.
- Teig eine halbe Stunde zugedeckt gehen lassen.
- Weiter wie oben.