

Pikanter Gemüseguglhupf „Zero Waste“

Rezept Seminarbäuerinnen, LK OÖ



Zutaten:

250-300 g Gemüse nach Wahl (Zucchini, Kürbis, Porree usw.)
150 g Mehl, glatt
1 TL Weinsteinbackpulver
Salz, Pfeffer
frische, gehackte Kräuter (optional getrocknet)
ca. 80 g Käse, gerieben
3 Eier
70 ml Öl (Raps- oder Sonnenblumenöl)

Weiters: Öl/Butter für die Form

Du brauchst noch
weitere Food-
Upcycling-Ideen?

Dann sieh bei den
Esserwissern nach!



So wird's gemacht:

1. Eine große oder mehrere kleine Guglhupfformen mit Öl oder Butter ausfetten und bemehlen.
2. Gemüse in ganz kleine, feine Würfel schneiden bzw. reiben.
3. Mehl, Backpulver, Gewürze, Käse und Gemüsewürfel in einer Schüssel vermischen.
4. Eier und Öl begeben und gut verrühren.
5. Masse in eine Form füllen und im vorgeheizten Backrohr bei ca. 160° C backen. Große Formen ca. 35 Minuten und kleine Formen je nach Größe 15 bis 25 Minuten backen.

Nach Lust und Laune variieren und kombinieren!

- Diese Guglhupfvariation schmeckt zur Jause, als Suppeneinlage, im Miniaturformat am Buffet oder zum Brunch.
- Ob Spargel im Frühling, Zucchini im Sommer oder Grünkohl und Wurzelgemüse im Herbst und Winter – das Rezept kann individuell abgeändert werden.
- Gemüse kann auch durch Speck- oder Schinkenwürfel aufgepeppt werden.
- Bei den Gewürzen (z.B. Curry) und Kräutern (auch Wildkräuter) kann je nach Zutaten und Gusto variiert werden.