

Saftige Gemüseschnitten

Die Gemüseschnitten schmecken köstlich aromatisch und überzeugen durch die lecker saftige Textur! Ideal als Hauptgericht mit Blattsalaten und Kräuterdip, aber auch als Beilage zu Gegrilltem und kurzgebratenem Fleisch perfekt. Übrigens, die Schnitten lassen sich bestens vorbereiten und schmecken warm und kalt köstlich ☐

glutenfrei, weizenfrei, maisfrei, laktosefrei, milchfrei siehe Tipp am Rezeptende



1 Stange Lauch
3 mittelgroße Karotten
1 rote Paprikaschote
1/2 Brokkoli
3 mittelgroße Kartoffeln
1 EL Dill
1 EL Petersilie
100ml Milch (ggf. laktosefrei)
3 Eier
optional: 50g geräucherte Schinkenwürfel
200g geriebener Käse (ggf. laktosefrei)
2 EL Universalmehl auf Reis/Kartoffelbasis oder 1,5 EL Mehlmischung auf Maisbasis. [HIER](#) gibt's Infos zu Mehlmischungen.
1 TL Backpulver
Salz
Pfeffer
etwas Butter oder Margarine für die Form

1. Lauch putzen, halbieren, waschen und in fein schneiden. Karotten putzen und grob raspeln. Paprika putzen, waschen und in Würfel schneiden, Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen, Kartoffeln schälen und grob raspeln.
2. Alle Gemüsesorten, Dill, Petersilie, Milch, Eier, Schinkenwürfel, Käse in eine Schüssel geben und mischen. Mehl und Backpulver mischen und mit Salz und Pfeffer unter die Gemüsemasse mischen.
3. Ein Backblech (Größe etwa 38 x 25cm) mit Butter oder Margarine bepinseln und die Gemüsemischung einfüllen, etwas festdrücken.
4. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) etwa 40 Minuten backen.
5. Aus dem Ofen nehmen, einige Minuten ausdampfen lassen und servieren.

Tipp: Als Beilage schmeckt ein Kräuterdip aus Schmand, Joghurt, Kräutern und Salz köstlich. Blattsalate sind ebenfalls eine ideale Beilage.

Milchfrei – Tipp: Anstatt Milch eine vegane Alternative, z.B. glf Haferdrink, einsetzen. Käse durch einen veganen Streukäseersatz austauschen. Für die Form vegane Margarine anstatt Butter verwenden.

