

Veggie Wellington



Einkaufsliste:

4-6 Personen

Für die Füllung:

200 g rote Linsen (getrocknet)

600 ml Gemüsebrühe

90 g Haferflocken

2 EL Olivenöl

1 Stange Lauch

3-4 Möhren

1 Zwiebel

200 g braune Champignons

Nach Belieben 50 g getrocknete Tomaten

50 g gehackte Nüsse

2 EL Senf

2 EL Tomatenmark

1 TL getr. Majoran

1 TL getr. Liebstöckel

1 EL Paprikapulver

1 TL Salz

1 TL Pfeffer

Zusätzlich für die Sauce:

200 ml Glühwein

2 EL Sojasauce

2 Lorbeerblätter

1 EL Tomatenmark

½ TL Speisestärke

Außerdem:

2 Pck. Blätterteig (ca. 540 g)

150 g frischen Spinat

100 g Frischkäse

1 EL Schnittlauch

1 Eigelb + 1 EL Milch

3 EL Petersilie

2 EL gem. Nüsse

2 EL ger. Käse

So wird's gemacht:

Zunächst die Füllung vorbereiten. Die Linsen in 400 ml Gemüsebrühe etwa 8-10 Minuten gar kochen. Die Haferflocken pürieren. Das Gemüse fein würfeln und in Olivenöl scharf anbraten, zwei Esslöffel der Masse beiseite stellen. Die Linsen, Haferflocken und das restliche Gemüse in eine Schale geben. Die Pilze fein schneiden und in der gleichen Pfanne (ohne abwaschen) anbraten, ebenso etwa zwei Esslöffel beiseite stellen und den Rest zu den Linsen geben. Die Masse grob pürieren und gut vermengen. Nach Belieben getrocknete Tomaten hinzugeben. Die Nüsse rösten und ebenso dazugeben. Senf, Tomatenmark und die Gewürze und Kräuter hinzugeben und die Masse gut verrühren. Zehn Minuten ziehen lassen.

Den Spinat grob hacken. Frischkäse, gehackte Kräuter und Salz vermengen. Vom Blätterteig einen Streifen abschneiden und daraus Sterne o.ä. zur Dekoration ausstechen. Die restlichen Blätterteige der Länge nach zwei Zentimeter übereinanderlegen und leicht ausrollen. Die Hälfte der Frischkäsecreme in der Mitte der Länge nach verteilen, die Linsenmasse darauf verteilen und der Länge nach eine kleine Mulde ziehen, in die Mulde die restliche Frischkäsecreme und den Spinat geben, die Teigränder überschlagen.

Oberhalb über Kreuz einschneiden. Eigelb und Milch verquirlen und den kompletten Teig einpinseln. Mit Nüssen, Parmesan und gehackte Kräuter vermengen und über den Braten streuen.

Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen und 40-50 Minuten backen.

Für die Sauce das restliche Gemüse und die Pilze erneut scharf anbraten, mit Glühwein und Brühe ablöschen. Das Lorbeerblatt hinzugeben und 30 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Das Lorbeerblatt entfernen. Sojasauce und Tomatenmark hinzugeben und nochmal köcheln lassen, ggf. etwas Wasser hinzugeben. Vor dem Servieren die Sauce erneut aufkochen. Speisestärke mit etwas Wasser vermengen und in die Masse rühren. Köcheln lassen bis die Sauce leicht eindickt.



<https://knusperstuebchen.net>

<https://knusperstuebchen.net>