



Blätterteigtaschen mit Pilz-Gemüsefüllung und Salat

Zutaten (für vier Personen)

8 Blätter Blätterteig, tiefgekühlt
2 EL Mehl zum Ausrollen

150 g angeschwitzte Champignonwürfel
Knoblauch-Croûtons von 1 Scheibe Toast
120 g Paprikawürfel
1 Frühlingslauch in Röllchen
140 g Sojaquark
je 1 EL gehackte Petersilie und Schnittlauchröllchen

140 ml Sojacreme
½ TL Curcuma gemahlen
150 g Salat, z.B. Pflücksalat
1 Chicorée
1 EL Zitronensaft
2 EL Olivenöl
8 Kirschtomaten
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 30 Minuten)

Angeschwitzte Champignonwürfel und Paprikawürfel mit Knoblauch-Croûtons mischen. Röllchen von Frühlingslauch, Tomatenwürfel, gehackte Petersilie und Schnittlauchröllchen unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Sojaquark mit unterziehen.

Blätterteigplatten auf einer mehlierten Arbeitsfläche etwas ausrollen und die Ränder mit Wasser bestreichen. Die Füllung in die Mitte setzen, Teigecken nach oben ziehen und verschließen. Mit einer Mischung aus Sojacreme und gemahlenem Kurkuma die Taschen gut einpinseln, auf ein Blech mit Backpapier setzen und im vorgeheizten Backofen bei rund 210 Grad in circa 20 bis 25 Minuten goldgelb backen.

Pflücksalat und Chicorée-Streifen mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer anmachen und auf Teller anhäufeln. Kirschtomaten in Olivenöl kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, dazu setzen und fertige Teigtaschen daneben mit anrichten.

Nährwerte pro Portion

467 kcal - 35 g Fett - 8 g Eiweiß - 34 g Kohlenhydrate - 3 BE
Dieses Gericht ist vegan.