



Rote Bete im Kräuter- Blätterteigmantel mit Pilzsauce

Zeit gesamt
🕒 1h 15min

Zubereitungszeit
👉 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------------------|--------|
| Rote Bete, vorgegart | 8 St. |
| Minze, frisch | 30 g |
| Petersilie, frisch | 40 g |
| Sojaghurt | 2 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Blätterteig | 1 St. |
| Champignons, braun | 700 g |
| Öl | 2 EL |
| Weizenmehl, Type 405 | 2 EL |
| Sojasauce | 3 EL |
| Haferdrink Barista | 400 ml |
| Veganer Frischaufstrich, Kräuter | 75 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, Backblech mit Backpapier, Küchenpapier

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Rote Bete in einem Sieb abtropfen lassen und anschließend mit einem Küchentuch abtupfen. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Petersilie waschen und trocken schütteln. Minze und Petersilie sehr fein hacken.
2. In einer Schüssel Kräuter und Sojaghurt vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Anschließend Rote Bete in die Kräuterpaste geben und gründlich vermischen.
3. Blätterteig ausrollen und in acht gleich große Quadrate schneiden. In die Mitte der Quadrate jeweils eine Rote Bete setzen. Übrige Kräuterpaste auf der Roten Bete verteilen und andrücken. Blätterteig um die Rote Bete falten und oben vollständig versiegeln. Rote Bete im Kräuter-Blätterteigmantel auf ein Backblech mit Backpapier legen und im Ofen ca. 45 Min. goldgelb backen.
4. Champignons ggf. mit einem Küchentuch säubern und vierteln. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Champignons darin ca. 10 Min. braten. Anschließend mit Mehl bestäuben, gründlich verrühren, mit Sojasauce und Haferdrink Barista ablöschen und gründlich verrühren, bis eine cremige Soße entstanden ist. Von der Herdplatte nehmen und veganen Streichgenuss Kräuter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Rote Bete im Kräuter-Blätterteigmantel vorsichtig aus dem Ofen nehmen, auf Teller verteilen und mit Pilzsauce servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 538 kcal |
| Kohlenhydrate | 52 g |
| Eiweiß | 21 g |
| Ballaststoffe | 11 g |
| Fette | 24 g |