Süßkartoffel „Wellington“ mit heller Kräutersauce

Zeit gesamt
1h 50min

Zubereitungszeit
50min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Champignons, braun	500 g
Knoblauchzehen	3 St.
Süßkartoffeln	2 St.
Öl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Blätterteig	1 St.
Senf	2 EL
Margarine, vegan	5 EL
Schalotten	1 St.
Zitronen	1 St.
Weißwein, lieblich	3 EL
Veganer Frischaufstrich, Kräuter	150 g
Sojadrink	3 EL
Thymian, frisch	15 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, feine Reibe, Ausstecher

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Süßkartoffeln schälen, waschen und längs halbieren.

2. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Pilze darin. ca. 15 Min. braten. Knoblauch zugeben und ca. 2 Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken und abkühlen lassen.

3. Blätterteig mit der langen Seite vor sich ausrollen. In die Mitte des Blätterteigs ein Viertel der Pilzmasse geben und einen gleichmäßigen Streifen bilden, der in etwa die Breite der Süßkartoffelhälften hat. Süßkartoffelhälften vollständig mit Senf einreiben, mit der flachen Seite mittig auf die Pilzmasse setzen und mit übriger Pilzmasse umhüllen. Süßkartoffeln mit dem Blätterteig überschlagen, an den Enden verschließen und überschüssigen Blätterteig abschneiden.

4. Süßkartoffel „Wellington“ auf ein Backblech mit Backpapier legen, gleichmäßig mit 1 EL weicher Margarine bestreichen und im Ofen ca. 60 Min. goldbraun backen.

5. Schalotte halbieren, schälen und in feine Würfel schneiden. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einem Topf 4 EL Margarine, Weißwein, Schalotte und Zitronenschale auf mittlerer Stufe erhitzen und ca. 5 Min. köcheln. Topf von der Herdplatte nehmen, veganen Streichgenuss Kräuter, Sojadrink und

1 EL Zitronensaft mit einem Schneebesen unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Thymian waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Süßkartoffel „Wellington“ vorsichtig aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden und mit heller Kräutersauce und Thymian garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	780 kcal
Kohlenhydrate	80 g
Eiweiß	27 g
Ballaststoffe	16 g
Fette	38 g