

Vegane Blätterteigtaschen mit Vemondo vegane Hack Füllung und Kräuterdip



Zeit gesamt
40min



Zubereitungszeit
20min



Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Champignons, braun	125 g
Thymian, frisch	10 g
Öl	2 EL
Vemondo veganes Hack	300 g
Tomatenmark	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Zucker	
Blätterteig	1 St.
Vemondo Reibegenuss	100 g
Petersilie, frisch	20 g
Bio Zitronen	1 St.
Sojoghurt	250 g
Olivenöl	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, feine Reibe

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein würfeln. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und ebenfalls würfeln. Thymian waschen, trocken schleudern, Blättchen von den Stielen streifen und fein hacken.

2. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Vemondo Hack darin ca. 5 Min. anbraten. Champignons, Zwiebel, Knoblauch und Thymian zugeben und zusammen ca. 5 Min. braten.

3. Tomatenmark in die Pfanne geben und ca. 1 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzig abschmecken. Pfanne vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen.

4. Blätterteig dreimal längs und einmal quer einschneiden, sodass 8 gleich große Vierecke entstehen. Jeweils 1–2 EL vegane Hack-Masse auf den Blätterteig-Vierecken verteilen. Die Ränder leicht mit Wasser betupfen und diagonale Ecken übereinanderklappen, sodass ein Dreieck geformt wird. Überlappende Seiten mithilfe einer Gabel festdrücken.

5. Blätterteigtaschen auf zwei Backblechen mit Backpapier verteilen. Mit veganem Reibegenuss bestreuen und im Ofen ca. 20–25 Min. goldbraun backen.

6. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.
7. In einer Schüssel Sojaghurt mit Petersilie und Zitronenschale vermengen. Mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken und mit den mit Vemondo veganem Hack gefüllten veganen Blätterteigtaschen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	629 kcal
Kohlenhydrate	41 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	41 g