

Vegane Grünkohl-Taschen mit Räuchertofu und Apfel

Zeit gesamt 30min



Zubereitungszeit 30min





Zutaten

für 4 Portionen	
Grünkohl, frisch	1 kg
Räuchertofu	175 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Äpfel, rot	1 St.
ÖI	2 EL
Veganer Frischaufstrich, Natur	150 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Blätterteig	1 St.
Sojadrink	2 EL
Brauner Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Salatschleuder, Pinsel

- 1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Grünkohl waschen, in mundgerechte Stücke zupfen und trocken schleudern. Räuchertofu klein würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und klein würfeln. Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und klein würfeln.
- 2. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen. Räuchertofu, Zwiebel und Apfel für ca. 3 Min. anbraten. Grünkohl zugeben und auf mittlerer Stufe weitere ca. 5 Min. braten. In einer Schüssel veganen Streichgenuss Natur und Pfanneninhalt vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.
- 3. Blätterteig ausrollen und in 8 gleich große Quadrate schneiden. Mittig auf jedes Quadrat ca. 2–3 EL der Grünkohl-Masse geben, die Ecken des Quadrats mittig zusammenfalten und eine Spitze bilden. Anschließend Blätterteig mit Sojadrink bepinseln und mit etwas Rohrzucker bestreuen. Blätterteigtaschen für ca. 15 Min. goldbraun backen.
- 4. Vegane Grünkohl-Taschen vorsichtig aus dem Ofen nehmen und lauwarm oder kalt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	600 kcal
Kohlenhydrate	59 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	34 g