

Veganer Hack-Spinat-Strudel mit Kartoffelpüree und brauner Soße



Zeit gesamt
1h 20min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	3 St.
Knoblauchzehen	3 St.
Margarine, vegan	4 EL
Lauch	1 St.
Sojahackfleisch	250 g
Blattspinat, tiefgefroren	400 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Muskatnuss, gemahlen	
Rosmarin, getrocknet	0.5 TL
Thymian, gerebelt	0.5 TL
Blätterteig	1 St.
Sojadrink	50 ml
Kartoffeln, mehligkochend	750 g
Weizenmehl, Type 405	1 EL
Tomatenmark	1 TL
Senf	1 TL
Gemüsebrühe	400 ml
Sojasauce	2 EL

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Hälfte der Zwiebelwürfel und des Knoblauchs beiseitelegen. In einer großen Pfanne 1 EL vegane Margarine geben und Zwiebelwürfel bei mittlerer Hitze anschwitzen. In der Zwischenzeit Lauch waschen und klein schneiden.
2. Den Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Sobald die Zwiebeln glasig sind, Knoblauch, veganes Hack und Lauch hinzugeben und ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze anbraten, bis das vegane Hack leicht gebräunt ist. Spinat ebenfalls in die Pfanne geben und weitere ca. 10 Min. mit geschlossenem Deckel braten. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und getrockneten Kräutern abschmecken.
3. Blätterteig auf einem Backblech ausrollen. Die Hack-Gemüsemischung auf einer Hälfte des Blätterteigs verteilen. Dabei am Rand ca. 2 cm frei lassen. Die zweite Hälfte des Blätterteigs vorsichtig einritzen, sodass ein Muster entsteht, und über die Füllung klappen.
4. Strudel mit Sojadrink bestreichen und bei 180 °C Umluft ca. 30 Min. backen, bis er goldbraun ist.
5. Inzwischen Kartoffeln schälen, waschen und grob zerteilen. In einem Topf Kartoffeln mit Salzwasser bedeckt aufkochen und ca. 20 Min. weich garen. Anschließend abgießen.
6. Währenddessen die Soße ansetzen. In einem Topf 1 EL vegane Margarine auf mittlerer Stufe erhitzen. Beiseitegestellte Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Mehl, Tomatenmark und Senf zugeben und unter Rühren ca. 3 Min. braten. Mit Gemüsebrühe und Sojasauce ablöschen. Sauce ca. 10 Min. leicht einköcheln lassen. Anschließend glatt pürieren und mit Pfeffer abschmecken.

7. Für das Kartoffelpüree Sojadrink und übrige vegane Margarine zu den Kartoffeln geben und mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

8. Veganen Hack-Spinat-Strudel mit Kartoffelpüree und brauner Soße servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Die Soße portionsweise einfrieren und bei Bedarf auftauen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	853 kcal
Kohlenhydrate	93 g
Eiweiß	45 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	29 g