



Bewusst
genießen

MIT SUSKI
& GLOBUS



Veganes Wellington
mit Gemüse süß-sauer



globus.de



4-5 Portionen



1h 15 min



leicht



Zutaten Wellington

- 2 Päckchen Blätterteig (à 275 g, die meisten sind vegan)
- 1/2 Butternuss-Kürbis
- 300 g frische Pilze (z. B. 200 g braune Champignons, 100 g Shiitake)
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1,5 EL Olivenöl
- 1 Packung Veggie Hack (ca. 200 g)
- 5 getrocknete Tomaten, kleingehackt
- 100 g Baby-Spinat (frisch)
- 30 g Pinienkerne
- 1 TL frischer Rosmarin, fein gehackt
- 1 TL Thymian, getrocknet
- 1 TL Oregano, getrocknet
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Aceto Balsamico
- 2-3 EL Hafersahne (bei Bedarf)
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Hafersahne zum Einpinseln

Zutaten Gemüse süß-sauer

- 250 g Möhren
- 250 g Blumenkohl
- 100 g Rotkohl
- 1 große rote Zwiebel
- etwas frischen Dill

Zutaten Gewürzbrühe

- 100 ml Brantweinessig
- 200 ml Wasser
- 90 g Zucker
- 1/2 TL Salz
- 1 TL Koriandersamen
- 3 Nelken
- 1 Sternanis
- 2 Lorbeerblätter

So geht's:

1

Zubereitung Wellington:

Den Kürbis schälen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Die Kürbiswürfel ca. 10-15 Minuten in einem Topf dünsten, bis sie weich sind. Die Pinienkerne in einer Pfanne rösten, bis sie eine goldbraune Farbe annehmen.

Die Pilze säubern und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Den Spinat waschen und abtrocknen.

Olivenöl in einer großen Bratpfanne erhitzen. Die gehackten Zwiebeln und den Knoblauch in die Pfanne geben. Einige Minuten andünsten, bis sie weich und glasig sind. Die Pilze hinzufügen und mitdünsten. Das Veggie-Hack hinzufügen und mitbraten. Mit getrockneten Tomaten, Rosmarin, Thymian, Oregano, Sojasauce, Aceto Balsamico, Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss den frischen Spinat hinzufügen und mit der heißen Füllung schwenken, damit er weich wird. Falls die Füllung zu trocken erscheint, fügen Sie 2-3 EL Hafersahne hinzu. Lassen Sie die Füllung auf Zimmertemperatur abkühlen, bevor Sie den Braten fertig stellen.

Den Ofen auf 200 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Blätterteigplatte etwas ausrollen und auf ein Backblech legen. Die Füllung der Länge nach in die Mitte des Blätterteigs geben. Die Kürbiswürfel auf die Füllung legen. Drücken Sie die Füllung mit der Hand etwas an.

Legen Sie die andere Blätterteigplatte über die Füllung und drücken Sie diese leicht an. Den überstehenden Teig mit einem Pizzaschneider abschneiden und den Rand mit einer Gabel flach zusammendrücken. Die Oberfläche mit der Gabel einige Male einstechen und dann mit etwas Hafersahne bestreichen. Aus dem Restteig weihnachtliche Figuren ausstechen, auf den Braten legen und mit Hafersahne bestreichen.

Den Braten auf der mittleren Schiene ca. 30-35 Minuten backen, bis er goldbraun ist. Servieren Sie dazu z. B. süß-sauer eingelegtes Gemüse.

2

Zubereitung Gemüse süß-sauer und Gewürzbrühe:

Die Zutaten für die Gewürzbrühe zum Kochen bringen und 5 Minuten leicht köcheln lassen.

Die Möhren in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Den Rotkohl in dünne Streifen schneiden. Die rote Zwiebel in dünne Scheiben schneiden. Die Karottenwürfel ca. 7 Minuten lang in Salzwasser garen. Für die letzten drei Minuten den Blumenkohl hinzufügen.

Das Gemüse in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen. Das gekochte Gemüse mit den Rotkohlstreifen und der Zwiebel in einem Glas schichten und mit Dill belegen. Die abgekühlte Brühe über das Gemüse gießen.

Mindestens 24 Stunden lang im Kühlschrank ziehen lassen.

Guten Appetit,
eure Suski



Rezepte online nachlesen!

Alle Rezepte mit vielen praktischen Tipps und Tricks zur Zubereitung finden Sie online unter:

globus.de/suski