



Rote Bete Wellington

Knuspriger Blätterteig trifft auf herzhaftes Gemüse-Nuss-Füllung und ergibt eine feine Pastete – ein Genuss für besondere Anlässe. Perfekt an Festtagen für alle, die gerne vegan schlemmen möchten!

Für 8 Portionen
Schwierigkeitsgrad: mittel
Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten

Pro 100 g:
668 kJ / 160 kcal
F: 10 g, davon 3 g gesättigte Fettsäuren
K: 12 g, davon 2 g Zucker
E: 4 g
Salz: 0,8 g

Zutaten aus Rezeptkiste und Vorrat:

Für die Füllung:

100 g Quinoa, gekocht in 200 ml Rote-Bete-Saft
70 g Walnüsse oder Haselnüsse
85 g Cashewkerne oder Sonnenblumenkerne
1 rote Zwiebel, fein gewürfelt
2 Knoblauchzehen, gehackt
100 g Möhren, fein gewürfelt
1 Stange Sellerie, fein gewürfelt
200 g Rote Bete, geraspelt
400 g Dose-Kidneybohnen, abgetropft
2 EL mittelscharfer Senf
1,5 EL Tamari Sojasauce
1 EL italienische Kräuter, getrocknet
Salz und Pfeffer

Für die Pilz-Duxelles:

1 rote Zwiebel, fein gewürfelt
2 Knoblauchzehen, gehackt
250 g Champignons, fein gehackt
100 ml Rotwein
2 Zweige Thymian
Salz und Pfeffer

Außerdem:

1 Rolle veganer Blätterteig (ca. 300 g)
1-2 EL Öl zum Braten
vegane Milch mit Prise Kurkuma zum Bestreichen

Zubereitung

1. Füllung vorbereiten:

- Quinoa in Rote-Bete-Saft kochen und ca. 10 Minuten quellen lassen.
- Walnüsse u. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten, dann im Mixer grob zerkleinern.
- Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Möhre und Sellerie anbraten, bis das Gemüse leicht gebräunt ist (ca. 5 Minuten).
- Rote Bete dazugeben und weitere 3 Minuten dünsten. Mit Tamari ablöschen und einkochen lassen. Mit Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Kidneybohnen grob zerdrücken und zusammen mit den Nüssen, Quinoa und Senf unter die Gemüsemasse mischen. Die Masse fest in Frischhaltefolie wickeln, zu einem Laib formen und im Kühlschrank abkühlen lassen (lässt sich vorbereiten).

2. Pilz-Duxelles:

- Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebel und Pilze anbraten (ca. 5 Minuten). Knoblauch hinzufügen und kurz weiterbraten.
- Thymian und Rotwein hinzufügen und ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis der Wein verdampft ist. Anschließend pürieren, salzen und pfeffern und abkühlen lassen (lässt sich vorbereiten).

3. Wellington formen:

- Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Blätterteig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Hälfte der Pilz-Duxelles mittig auf dem Teig verteilen. Die vorbereitete Füllung daraufsetzen und mit der restlichen Duxelles bestreichen.
- Blätterteig an den Seiten jeweils in 2 cm breite Streifen schneiden, mit Kurkuma-Milch bestreichen und kreuzweise über die Füllung wickeln. Kanten leicht andrücken.
- Optional: Aus überschüssigem Teig Sterne oder Formen ausstechen und obenauf legen. Alles mit Kurkuma-Milch bestreichen.

4. Backen und Servieren:

- Den Wellington ca. 25-30 Minuten backen, bis er goldbraun ist. Heiß servieren, ideal mit veganer Bratensoße, Champignon-Soße, Kartoffelklößen oder Püree und geschmortem Rosenkohl oder Rotkohl.