Rote Bete Wellington

51/24

Liebe Koch*innen,

knuspriger Blätterteig trifft auf herzhafte Gemüse-Nuss-Füllung – ein Genuss für besondere Anlässe. Perfekt an Festtagen für alle, die gerne vegan schlemmen möchten!

Wir wünschen guten Appetit!

Zutaten

Für die Füllung:

- 100 g Quinoa
- 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 TL Thymian, getrocknet
- Salz und Pfeffer

Außerdem:

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

Zubereitung

1. Füllung vorbereiten:

- Quinoa in Rote-Bete-Saft kochen und ca. 10 Min. quellen lassen.
- Walnüsse und 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 Min.).
- Rote Bete dazugeben und weitere 3 Min. dünsten. Mit Sojasauce 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. – Dies lässt sich auch am Vortag vorbereiten.

2. Pilz-Duxelles:

- Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebel und Pilze anbraten (ca. 5 Min.). Knoblauch hinzufügen und kurz weiterbraten.
- Thymian und Rotwein hinzufügen und ca. 10 Min. köcheln lassen, bis der Wein verdampft ist. Anschließend pürieren, salzen und pfeffern und abkühlen lassen. Dies kann man ebenfalls 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.

4. Backen und Servieren:

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