



Orientalische Teigtaschen mit Karottenpüree und Gurkensalat

Zeit gesamt
🕒 50min

Zubereitungszeit
👉 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	8 St.
Rapsöl	2 EL
Gemüsebrühe	500 ml
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Vemondo veganes Hack	200 g
Kreuzkümmel	1 TL
Paprika, edelsüß	1 TL
Salz	
Pfeffer, weiß	
Blätterteig	1 St.
Wasser	2 EL
Salatgurken	1 St.
Minze, frisch	10 g
Bio Zitronen	1 St.
Granatapfel	1 St.
Zimt	1 TL

Zubereitung

1. Karotten waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden. In einem Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Karotten ca. 2 Min. anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und Karotten darin bei mittlerer Stufe ca. 20 Min. garen.
2. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln, Knoblauch schälen und fein hacken.
3. In einer Pfanne 4 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und veganes Hack ca. 4 Min. anbraten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und weitere ca. 2 Min. anbraten. Kreuzkümmel, Paprikapulver dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Blätterteig abrollen, längs halbieren und jede Hälfte in 4 Rechtecke schneiden. Vegane Hackfüllung jeweils auf eine kleine Teighälfte geben, Ränder mit Wasser bestreichen und andere Teighälfte über die Füllung klappen. Ränder gut andrücken.
5. Blätterteigtaschen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und im Ofen ca. 15 Min. bei 180 °C (Umluft) goldbraun backen.
6. Salatgurken waschen, Enden entfernen und fein würfeln. Minze waschen, trocken schütteln, größere Stiele entfernen und fein hacken. Zitrone waschen, etwa 2 EL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Granatapfel halbieren und mithilfe eines Löffels durch Klopfen Kerne von der Schale lösen.
7. Karotten mithilfe des Deckels abgießen und im Topf fein pürieren. Mit Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken.
8. In einer Schüssel Gurkenwürfel, Minze, Zitrone vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die fertigen Teigtaschen auf Karottenpüree servieren, mit dem Gurkensalat und Granatapfelkernen garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	602 kcal
Kohlenhydrate	70 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	29 g