Rote Bete im Kräuter-Blätterteigmantel mit Pilzsauce

Zeit gesamt
1h 15min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Rote Bete, vorgegart	8 St.
Minze, frisch	30 g
Petersilie, frisch	40 g
Sojaghurt	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Blätterteig	1 St.
Champignons, braun	700 g
Öl	2 EL
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Sojasauce	3 EL
Haferdrink Barista	400 ml
Veganer Frischaufstrich, Kräuter	75 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, Backblech mit Backpapier, Küchenkrepp

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Rote Bete in einem Sieb abtropfen lassen und anschließend mit einem Küchenkrepp abtupfen. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Petersilie waschen und trocken schütteln. Minze und Petersilie sehr fein hacken.

2. In einer Schüssel Kräuter und Sojaghurt vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Anschließend Rote Bete in die Kräuterpaste geben und gründlich vermischen.

3. Blätterteig ausrollen und in acht gleich große Quadrate schneiden. In die Mitte der Quadrate jeweils eine Rote Bete setzen. Übrige Kräuterpaste auf der Roten Bete verteilen und andrücken. Blätterteig um die Rote Bete falten und oben vollständig versiegeln. Rote Bete im Kräuter-Blätterteigmantel auf ein Backblech mit Backpapier legen und im Ofen ca. 45 Min. goldgelb backen.

4. Champignons ggf. mit einem Küchenkrepp säubern und vierteln. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Champignons darin ca. 10 Min. braten. Anschließend mit Mehl bestäuben, gründlich verrühren, mit Sojasauce und Haferdrink Barista ablöschen und gründlich verrühren, bis eine cremige Soße entstanden ist. Von der Herdplatte nehmen und veganen Streichgenuss Kräuter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Rote Bete im Kräuter-Blätterteigmantel vorsichtig aus dem Ofen nehmen, auf Teller verteilen und mit Pilzsauce servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	538 kcal
Kohlenhydrate	52 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	24 g