



Vegane Grünkohl-Taschen mit Räuchertofu und Apfel

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
👉 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Grünkohl, frisch	1 kg
Räuchertofu	175 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Äpfel, rot	1 St.
Öl	2 EL
Vegane Frischaufstrich, Natur	150 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Blätterteig	1 St.
Sojadrink	2 EL
Brauner Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Salatschleuder, Pinsel

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Grünkohl waschen, in mundgerechte Stücke zupfen und trocken schleudern. Räuchertofu klein würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und klein würfeln. Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und klein würfeln.
2. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen. Räuchertofu, Zwiebel und Apfel für ca. 3 Min. anbraten. Grünkohl zugeben und auf mittlerer Stufe weitere ca. 5 Min. braten. In einer Schüssel veganen Streichgenuss Natur und Pfanneninhalte vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.
3. Blätterteig ausrollen und in 8 gleich große Quadrate schneiden. Mittig auf jedes Quadrat ca. 2–3 EL der Grünkohl-Masse geben, die Ecken des Quadrats mittig zusammenfallen lassen und eine Spitze bilden. Anschließend Blätterteig mit Sojadrink bepinseln und mit etwas Rohrzucker bestreuen. Blätterteigtaschen für ca. 15 Min. goldbraun backen.
4. Vegane Grünkohl-Taschen vorsichtig aus dem Ofen nehmen und lauwarm oder kalt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	600 kcal
Kohlenhydrate	59 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	34 g