Veganer Wellington-Braten mit Feldsalat

Zeit gesamt 1h

Zubereitungszeit 1h

Schwierigkeit Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Rote Bete, vorgegart	300 g
Champignons, weiß	500 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Babyspinat	200 g
Thymian, frisch	10 g
Öl	6 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Blätterteig	1 St.
Margarine, vegan	1 EL
Walnusskerne	40 g
Äpfel, rot	2 St.
Feldsalat	200 g
Zitronen	1 St.
Schnittlauch, frisch	10 g
Senf	1 TL
Zucker	1 TL
Sojaghurt	150 g

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Sieb, Küchenkrepp

1. Die Rote Bete in einem Sieb abtropfen lassen. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und fein hacken. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Spinat waschen und abtropfen lassen. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abstreifen.

2. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Pilze darin. ca. 3 Min. anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Thymian zugeben und ca. 2 Min. mitbraten. Spinat zugeben, Hitze reduzieren und zusammenfallen lassen. Pilzfüllung mit Salz und Pfeffer abschmecken. Füllung leicht abkühlen lassen.

3. Blätterteig mit der kurzen Seite vor sich ausrollen. In die Mitte des Blätterteigs etwas Füllung geben. Dabei an jeder Seite ca. 3 cm Rand lassen. Rote Bete auf die Füllung geben und mit übrigen Pilzen umhüllen. Unteres Blätterteigende überschlagen und aufrollen. Aus dem übrigen Blätterteig Weihnachtsmotive ausstechen und den Braten damit verzieren. Veganen Wellington-Braten mit etwas Margarine bestreichen und im Ofen ca. 45 Min. goldgelb backen.

4. Inzwischen eine Pfanne fettfrei auf mittlerer Stufe erhitzen und Walnüsse darin ca. 2 Min. anrösten. Äpfel waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Scheiben schneiden. Feldsalat waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Zitrone halbieren und auspressen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

5. In einer Schüssel Senf, 2 EL Zitronensaft und 1 TL Zucker verrühren. Öl einrühren, bis ein cremiges Dressing entsteht, und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In der Schüssel Feldsalat, Apfelspalten und Nüsse mit dem Dressing vermengen. In einer weiteren Schüssel Sojaghurt mit Schnittlauch vermengen. Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Veganen Wellington-Braten vorsichtig aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden und mit Feldsalat und Sojajoghurt-Dip servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	643 kcal
Kohlenhydrate	60 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	40 g