



V3: Vegetarische Hackfleischtaschen

mit Tomaten-Gurken-Salat und Joghurt



30-40min



2 Personen

Es ist immer wieder eine köstliche Überraschung, gefüllte Teigtaschen zu servieren. Heute ist es eine saftig-fruchtige Füllung aus Veggie-Hack und getrockneten Aprikosen, verfeinert mit leckeren orientalischen Gewürzen und frischer Petersilie, die sich im knusprigen Blätterteig verbirgt. Dazu gibt es einen leichten Tomaten-Gurken-Salat mit Lauchzwiebeln und cremigen Joghurt.

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 10g Petersilie
- 200g veganes Hackfleisch ⁶
- 25g getrocknete Aprikosen ¹²
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Packung Blätterteig ¹
- 2 Tomaten
- 1 Gurke
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Becher Joghurt ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- große Pfanne

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1040kcal, Fett 65.5g, Kohlenhydrate 77.5g, Eiweiß 28.1g



1. Füllung vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in kleine Würfel schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



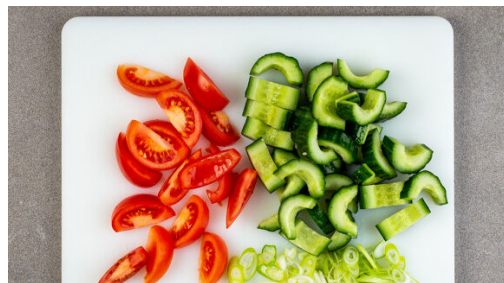
2. Füllung zubereiten

Das **vegane Hackfleisch**, die **Zwiebeln** und die **Aprikosen** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 4-5Min. anbraten. Die **Petersilie** unterrühren und mit Salz und Pfeffer sowie der **½ der Gewürzmischung** abschmecken.



3. Teigtaschen füllen

Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen und in **4 Rechtecke** schneiden. Das **Hack** jeweils auf einer Hälfte verteilen und die andere Hälfte darüberklappen. Die Kanten gut zusammendrücken. Die **gefüllten Teigtaschen** anschließend 10-12Min. im Ofen goldbraun backen.



4. Salat vorbereiten

Inzwischen die **Tomaten** achteln. Die **Gurke** halbieren, ggf. das Kerngehäuse mit einem Löffel herauskratzen und die **Gurke** in 1-2cm breite Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden.



5. Dressing anrühren

Aus 1EL Olivenöl, 1EL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren und mit den **Gurken**, den **Tomaten** und den **Lauchzwiebeln** vermengen.



6. Joghurt würzen

Den **Joghurt** nach Geschmack mit Salz und Pfeffer verfeinern. Die **Veggie-Hacktaschen** nach Belieben diagonal halbieren, mit dem **Salat** anrichten und mit dem **Joghurt** servieren.