



V3: Vegetarische Hackfleischtaschen

mit Tomaten-Gurken-Salat und Joghurt



30-40min



3-4 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.

- 1 Zwiebel
- 10g Petersilie
- 400g veganes Hackfleisch ⁶
- 50g getrocknete Aprikosen ¹²
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Packungen Blätterteig ¹
- 4 Tomaten
- 1 große Gurke
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Becher Joghurt ⁷

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

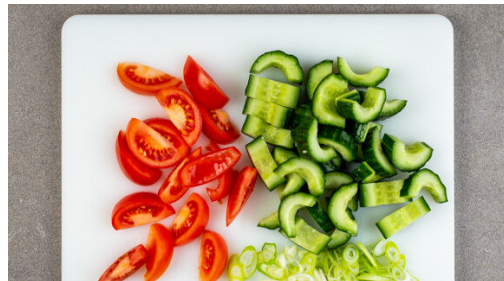
- Backofen und 2 Backbleche
- große Pfanne

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

Energie 1021kcal, Fett 65.3g,
Kohlenhydrate 74.0g, Eiweiß 27.4g



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



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



Das **vegane Hackfleisch**, die **Zwiebeln** und die **Aprikosen** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 4-5Min. anbraten. Die **Petersilie** unterrühren und mit Salz und Pfeffer sowie der **Gewürzmischung** abschmecken.



Aus 2EL Olivenöl, 2EL Essig und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren und mit den **Gurken**, den **Tomaten** und den **Lauchzwiebeln** vermengen.



Die **Teige** mit dem Papier nach unten auf zwei Backblechen ausrollen und jeweils 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. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



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.