



Veganes Linsenwürstchen im Blätterteig

mit Sellerie-Apfel-Salat und Zwiebeldip



ca. 45min



3-4 Personen

Würstchen im Schlafrock mal anders - und zwar ganz aufgeweckt als vegane Variante! Die Linsenfüllung schmeckt dank Salbei, Paprika und Knoblauch herrlich aromatisch. Dazu servierst du einen erfrischenden Salat aus Sellerie, Apfel und frischer Petersilie, und tunkst deine mit Blätterteig umwickelten Leckerbissen in einen geschmacksintensiven Zwiebeldip. Also, wer da nicht munter wird ...

Was du von uns bekommst

- 2 Dosen Bio-Linsen
- 15g Petersilie & Salbei
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 2 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 2 Packungen Blätterteig ¹
- 3 Päckchen Zwiebelmarmelade ¹²
- 1 Stück Knollensellerie ⁹
- 2 Äpfel

Was du zu Hause benötigst

- 4EL vegane Mayonnaise
- 2EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- große Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Sieb

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

Kochtipp

Wer das Rezept nicht unbedingt vegan zubereiten möchte, kann auch normale Mayonnaise verwenden.

Allergene

Gluten (1), Sellerie (9), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 952kcal, Fett 52.9g, Kohlenhydrate 92.0g, Eiweiß 18.9g



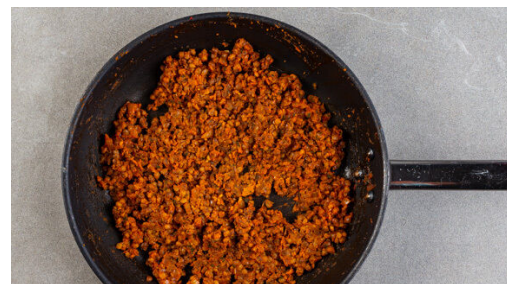
1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Salbeiblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



4. Teigrollen backen

Die **Teigrollen** mit der Naht nach unten drehen und mit dem Backpapier auf ein oder zwei Backbleche legen. Die Oberseiten jeweils mit 5-6 Schnitten öffnen, sodass Dampf entweichen kann. Die **Teigrollen** dann 20-25Min. im Ofen backen, bis der **Teig** knusprig und goldbraun ist.



2. Füllung zubereiten

Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anschwitzen. Den **Knoblauch** ca. 1Min. mitgaren. Vom Herd nehmen und die **Linsen**, den **Salbei**, das **Tomatenmark**, **1TL Paprikapulver** und 1 Prise Pfeffer untermengen. Die **Linsen** leicht zerstampfen, sodass eine klebrige Masse entsteht, mit Salz und ggf. mehr **Paprikapulver** abschmecken.



5. Dressing zubereiten

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken und mit 4EL veganer Mayonnaise und 1 ½EL Essig verrühren. Das **Dressing** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Teige füllen

Die **Teige** mit dem Papier nach unten ausrollen und jeweils in **4 gleich große Rechtecke** schneiden. Jeweils mittig und der Länge nach **1/4 der Linsenmasse** auf den **Teigstreifen** verteilen. Den Rand mit etwas Wasser oder (veganer) Milch befeuchten, dann den **Teig** dicht über der **Füllung** verschließen.



6. Dip und Salat zubereiten

Die **Zwiebelmarmelade** mit 2EL Ketchup verrühren, bei Bedarf etwas Wasser zugeben. Den **Sellerie** schälen. Die **Äpfel** halbieren und entkernen. Beides mit einer Küchenreibe grob raspeln und unter das **Dressing** mengen. Die **Blätterteigrollen** mit dem **Salat** auf Teller verteilen, mit dem **Zwiebeldip** anrichten und servieren.