



Veganes Linsenwürstchen im Blätterteig

mit Sellerie-Apfel-Salat und Chutneydip



ca. 45min



2 Personen

Würstchen im Schlafrock mal anders - und zwar ganz aufgeweckt als vegane Variante! Die Linsenfüllung schmeckt dank Thymian, 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 Pflaumenchutney-Dip. Also, wer da nicht munter wird ...

Was du von uns bekommst

- 1 Dose Bio-Linsen
- 10g Petersilie & Thymian
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 1 Pck. Blätterteig²
- 2 Pck. Pflaumen-Gewürz-Chutney³
- 1 Stück Knollensellerie¹
- 1 Apfel

Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Mayonnaise
- 1EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- mittelgroße 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

Sellerie (1), Gluten (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

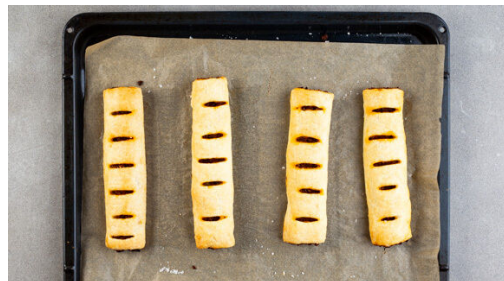
Nährwertangaben pro Portion

Energie 1036kcal, Fett 55.0g, Kohlenhydrate 107.7g, Eiweiß 21.1g



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 **Thymianblättchen** von den Stängeln streifen und fein schneiden. Die **Zwiebel** 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 Backblech 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 mittleren Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anschwitzen. Den **Knoblauch** ca. 1Min. mitgaren. Vom Herd nehmen und die **Linsen**, den **Thymian**, die **½ des Tomatenmarks**, **½TL Paprikapulver** und 1 Prise Pfeffer untermengen. Die **Linsen** leicht zerstampfen, sodass eine klebrige Masse entsteht, mit Salz und ggf. mehr **Paprikapulver** würzen.



5. Dressing zubereiten

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken und mit 2EL veganer Mayonnaise und 1EL Essig verrühren. Das **Dressing** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Teig füllen

Den **Teig** mit dem Papier nach unten ausrollen und in **4 gleich große Rechtecke** schneiden. Jeweils mittig und der Länge nach **¼ 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

Das **Chutney** mit 1EL Ketchup verrühren, bei Bedarf etwas Wasser zugeben. Den **Sellerie** schälen. Den **Apfel** halbieren und entkernen. Beides mit einer Küchenreibe grob raspeln und unter das **Dressing** mengen. Die **Blätterteigrollen** mit dem **Salat** auf Teller verteilen, mit dem **Chutneydip** anrichten und servieren.