

# MARLEY SPOON



## Vegetarische Hackfleischtaschen

mit Tomaten-Gurken-Salat und Joghurt



30-40min



4 Portionen

Es ist immer wieder eine köstliche Überraschung, gefüllte Teigtaschen zu servieren. Heute ist es eine saftig-fruchtige Füllung aus Veggie-Hack und süßen Rosinen, 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
- 400g veganes Hackfleisch <sup>3</sup>
- 50g Rosinen
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Pck. Blätterteig <sup>1</sup>
- 4 Tomaten
- 1 große Gurke
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Becher Joghurt <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen und 2 Backbleche
- große Pfanne

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

### Allergene

Gluten (1), Milch (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

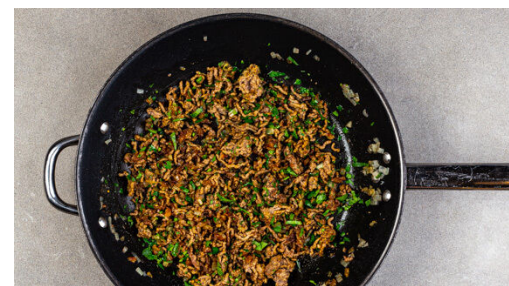
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 1045kcal, Fett 63.5g, Kohlenhydrate 87.5g, Eiweiß 28.3g



### 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 **Rosinen** 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.



### 3. Teigtaschen füllen

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.



### 4. Salat vorbereiten

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.



### 5. Dressing anrühren

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.



### 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.