

# MARLEY SPOON



## Vegetarische Hackfleischtaschen

mit Tomaten-Gurken-Salat und Joghurt



30-40min



2 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
- 200g veganes Hackfleisch <sup>3</sup>
- 25g Rosinen
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Pck. Blätterteig <sup>1</sup>
- 2 Tomaten
- 1 Gurke
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Becher Joghurt <sup>2</sup>

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

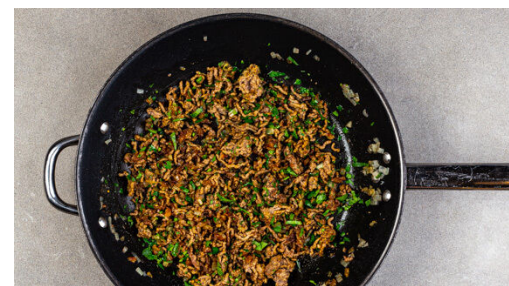
## Nährwertangaben pro Portion

Energie 1058kcal, Fett 63.6g, Kohlenhydrate 90.3g, Eiweiß 28.8g



### 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 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 4-5Min. anbraten. Die **Petersilie** unterrühren und mit Salz und Pfeffer sowie 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.