



Blätterteigrollen mit Veggieshack

dazu ein frischer Apfel-Karotten-Salat



30-40min



2 Personen

Mini-Pasteten mit Hackfleischfüllung kennt man als Snack aus der Backwarenabteilung - aber man kann sie auch ganz einfach selbst machen! Wir schicken dir heute alles, was du brauchst, um Kinderaugen am Esstisch zum Glänzen zu bringen - und ein bisschen Gemüse und Obst haben wir natürlich auch auf den Teller geschmuggelt. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 200g veganes Hackfleisch ⁵
- 1 Pck. BBQ-Sauce ^{1,4}
- 1 Pck. Blätterteig ³
- 1 Apfel

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ²
- 1TL Senf ⁴
- ½TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- Küchenreibe
- Küchenpinsel

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

Allergene

Sellerie (1), Eier (2), Gluten (3), Senf (4), Sojabohnen (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 985kcal, Fett 55.4g, Kohlenhydrate 88.3g, Eiweiß 27.9g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Karotte** ggf. schälen und grob reiben. Die **Zwiebel** schälen und fein würfeln.



2. Füllung vorbereiten

Das **vegane Hack** mit den **Zwiebeln**, der **½ der Karottenraspel**, der **BBQ-Sauce**, 1TL Senf sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verkneten und in **2 gleich große Portionen** aufteilen. 1 Ei aufschlagen und in einer kleinen Schüssel mit einer Gabel verquirlen.



3. Hackrollen herstellen

Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen und der Länge nach halbieren. Die **Hackfüllung** in 2 langen, schmalen Rollen auf den **Teigstreifen** platzieren. Die **Teigränder** dünn mit Ei bestreichen und über dem Hackfleisch zusammendrücken, sodass **2 lange Teigrollen mit Hackfüllung** entstehen. Die **Rollen** drehen, sodass die Teignaht unten liegt.



4. Hackrollen backen

Die **Teigrollen** mit dem übrigen Ei bestreichen und in **je 4 gleich große Stücke** schneiden, dann im Ofen in 22-25Min. goldbraun backen.



5. Salat anmachen

1EL Olivenöl, 1EL Essig, ½TL Honig und 1 Prise Salz zu einem Dressing verrühren. Den **Apfel samt Schale** entkernen, in dünne Stifte schneiden und mit den **restlichen Karottenraspeln** und dem Dressing vermengen. Die fertigen **Hackrollen** mit dem **Apfel-Karotten-Salat** servieren.



6. Kleine Extras

Wenn du Sesamsamen übrig hast, streu sie vor dem Backen über die Hackröllchen – das sieht hübsch aus und schmeckt!

Du willst deine Hackrollen dippen? Dann mach's tomatig-fruchtig – mit Ketchup, Tomatensauce oder Salsa.