

Veganes Linsenwürstchen im Blätterteig

mit Sellerie-Apfel-Salat und Zwiebeldip



ca. 45min



2 Personen

Würstchen im Schlaufrock mal anders – und zwar ganz aufgeweckt als vegane Variante! Die Linsenfüllung steckt voller gesunder Proteine und ist dank Salbei, Paprika und Knoblauch herrlich aromatisch. Dazu servierst du einen erfrischenden Salat aus Sellerie, Apfel und frischer Petersilie, und tankst deine mit Blätterteig umwickelten Leckerbissen in einen geschmacksintensiven Zwiebeldip. Also, wer da nicht munter wird ...

Was du von uns bekommst

- 1 Dose Linsen
- 15g Petersilie & Salbei
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 Packung Blätterteig ¹
- 1 Päckchen vegane Mayonnaise ^{10,12}
- 2 Päckchen Zwiebelmarmelade
- 1 Selleriekrolle ⁹
- 1 Apfel

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Tomatenketchup
- Pflanzenöl
- Essig
- Salz und schwarzer Pfeffer

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.

Allergene

Gluten (1), Sellerie (9), Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 974kcal, Fett 45.4g, Kohlenhydrate 113.2g, Eiweiß 18.4g

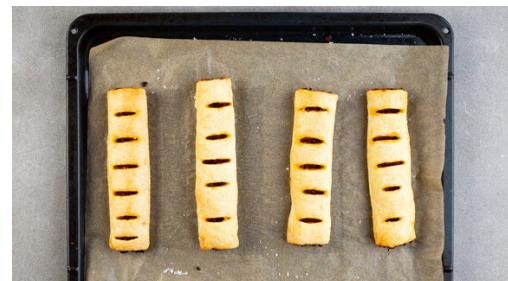


1. Zutaten vorbereiten



2. Füllung zubereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Linsen** in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Die **Salbeiblätter** abzupfen und fein schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in kleine 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.



3. Teig füllen

Die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anschwitzen. Den **Knoblauch** ca. 1Min. mitgaren. Vom Herd nehmen und die **Linsen**, den **Salbei**, **1EL Tomatenmark**, **1/2TL 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 in einer großen Schüssel mit der **Mayonnaise** und 1EL Essig verrühren. Das **Dressing** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Dip und Salat zubereiten

Die **Zwiebelmarmelade** mit 1EL Ketchup verrühren, bei Bedarf etwas Wasser zugeben. Den **Sellerie** vierteln und schälen, den **Apfel** halbieren und entkernen. Beides mit einer Küchenreibe grob raspeln und unter das **Dressing** mengen. Die **Blätterteigrollen** mit dem **Salat** und dem **Zwiebeldip** anrichten und servieren.