

NUT WELLINGTON



XXXLecker

ZUTATEN (für 4 Portionen)

- 1 kleine Zwiebel
 - 3 Knoblauchzehen
 - 60 g Walnüsse
 - 150 g Champignons
 - 100 g Karotte
 - 1 TL Chiasamen
 - 3 TL Wasser
 - 1 Packung gekühlter Blätterteig (vegan)
 - 1 EL Rapsöl
 - 50 g Tiefkühl-Erbsen, aufgetaut
 - 1 TL getrockneter Salbei
 - ½ TL getrockneter Thymian
 - ½ TL getrockneter Oregano
 - ¼ TL Muskat
 - ¼ TL Cayenne
 - 1 TL Worcestersoße
 - 120 g gekochte braune Linsen
 - Salz
 - Pfeffer
- AUSSERDEM
- etwas Sojadrink

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 225 kcal
- 5 g Eiweiß
- 17 g Fett
- 16 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 60 Minuten

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Knoblauch schälen. Im Food-Processor fein zerkleinern, in eine Schale umfüllen. Die Walnüsse grob hacken, umfüllen. Die Champignons ebenfalls grob hacken und umfüllen. Die Karotte schälen und grob im Food-Processor hacken, zu den Champignons geben.
2. Die Chiasamen mit dem Wasser in einer Schale verrühren und stehen lassen.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen. Walnüsse dazu geben und für 2-3 Minuten rösten. Champignons und Karotten zu geben und für etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Die Erbsen und die getrockneten Gewürze zugeben und kurz braten. Worcestersoße, Linsen, Salz und Pfeffer zu geben und alles gut verrühren. Die angerührten Chiasamen zugeben und gut unterrühren.
4. Den Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
5. Den fertigen Blätterteig ausbreiten. Die Füllung in der Mitte des Rechtecks in einem Strang verteilen, dabei oben und unten einen kleinen Rand lassen. Die Seitenränder mit Sojadrink bestreichen, die langen Seiten über klappen und andrücken, die schmalen Ränder andrücken. Mit einem scharfen Messer schräge Schlitze in die Oberfläche des Strudels schneiden. Den Strudel mit Sojadrink bestreichen.
6. Auf mittlerer Schiene für etwa 30 Minuten backen. Herausnehmen und noch einmal mit Sojadrink bestreichen. Vor dem Anschneiden etwa 15 Minuten auskühlen lassen.



REISER RÄT

Die Walnüsse können Sie auch durch geröstete Sonnenblumenkerne ersetzen, statt brauner Linsen eignen sich auch rote.

