



Blätterteig-Taschen mit Gemüse gefüllt

Zutaten für 3 Portionen

Für die Blätterteig-Taschen

- 1 Ausstechring (15 cm Ø)
- 2 Packungen Vollkorn-Dinkelblätterteig, eckig (42 x 26 cm)
- 200 g Süsskartoffeln - schälen und in 8-mm-Würfel schneiden
- 80 g Knollensellerie - schälen und in 8-mm-Würfel schneiden
- 70 g rote Zwiebeln - schälen und fein würfeln
- 60 g Lauch - den weissen Teil in feine Ringe schneiden und gründlich waschen

Weitere Zutaten und Gewürze

- 100 ml Gemüsebrühe
- 80 ml + 3 EL Sojasahne
- 2 EL Olivenöl, hitzebeständig
- 1 ½ TL Kartoffelstärke - mit 2 EL Wasser anrühren
- 2 Msp. Muskatnusspulver
- 1 TL gehackter Thymian
- 1 TL Mohnsamen
- 1 TL Sesamsamen, weiss

Für den Dip

- 50 g Sojasahne
- 3 EL Mandelmus, weiss
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 2 EL gehackte Kräuter (z. B. Dill, Schnittlauch, Petersilie)
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 40 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für die Blätterteig-Taschen als Erstes die Füllung zubereiten. Hierzu eine Pfanne mit 2 EL Olivenöl erhitzen und die Süsskartoffeln zusammen mit dem Sellerie darin 3 Min. anbraten. Dann Zwiebeln und Lauch dazugeben und weitere 3 Min. mitbraten.

Mit Gemüsebrühe ablöschen und kurz köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Dann mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. 80 ml Sojasahne einrühren, mit Kartoffelstärke abbinden und den Thymian dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Füllung auf einen Teller geben und flach verteilen. Dann ca. 5 Min. ausdämpfen lassen und anschliessend 10 Min. in den Kühlschrank stellen.

Den Ofen auch 180 °C Umluft vorheizen; zwei mit Backpapier bestückte Backbleche, einen Pinsel und etwas Wasser bereitstellen.

Wenn die Füllung etwas abgekühlt ist, mit dem Ausstechring den Blätterteig in 12 Rondellen ausstechen und auf die zwei Backbleche verteilen. Jeweils knapp 2 EL von der Füllung in die Mitte geben, den Rand mit etwas Wasser einpinseln und zusammenfalten. Die Ränder fest andrücken; dann nochmals mit einer Gabel andrücken.

Die Blätterteig-Taschen mit 3 EL Sojasahne einpinseln, dann eine Hälfte mit Mohn und die andere Hälfte mit Sesam bestreuen.

Die beiden Bleche in den Ofen schieben und ca. 20 Min. goldbraun backen.

In der Zwischenzeit für den Dip die Sojasahne in einer Schüssel cremig rühren, die restlichen Zutaten hinzufügen, verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Blätterteig-Taschen zusammen mit dem Dip servieren und geniessen.

Dazu kannst du noch einen leckeren Salat servieren, wie z. B. unseren [Brokkoli-Erbesen-Salat mit Quinoa](#) oder [Avocado-Salat mit Gurken und Cherrytomaten](#).

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 531 kcal
- Kohlenhydrate: 42 g
- Eiweiss: 8 g
- Fett: 36 g