



Blätterteigtaschen mit Protein-Chunk-Füllung

Zutaten

- 1 Pack veganer Blätterteig
- 1 Stück(e) Zwiebel
- 2 Esslöffel Öl zum Braten
- 1 Zehe(n) Knoblauch
- 60 g Protein Chunks Hack
- 50 ml Misobrühe (alternativ Gemüsebrühe)
- 1 Esslöffel Paprikapulver
- 0.5 Teelöffel Kreuzkümmel, gemahlen
- 0.5 Teelöffel Zimt, gemahlen
- 1 Prise(n) Rauchsatz
- 1 Prise(n) Pfeffer
- 2 Esslöffel Sojasauce
- 25 g Pinienkerne
- 20 g gehackte Petersilie
- 10 g schwarzer Sesam

Kochzeit: 1 h

Gesamtzeit: 1 h

Portionen: 8

Zubereitung

1.

Heize deinen Backofen auf 180 °C Ober- / Unterhitze vor und nimm den Blätterteig aus dem Kühlschrank.

2.

Schäle und würfle die Zwiebel fein. Erhitze eine Pfanne mit 2 EL Öl und schwitze die Zwiebelwürfel unter ständigem Rühren darin an.

3.

Presse die Knoblauchzehe hinein und rühre weiter.

4.

Gib die Protein Chunks Hack hinzu, rühre sie unter und lasse sie kurz mitbraten.

5.

Lösche alles mit der Misobrühe ab. Würze die Protein-Chunk-Füllung, sobald die Misobrühe aufgesaugt wurde, mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Zimt und Rauchsalz.

6.

Schalte den Herd aus, lasse die Pfanne aber auf der heißen Platte stehen und schmecke deine Füllung zuerst mit Pfeffer und anschließend mit Sojasauce ab.

7.

Rühre nun die Pininekerne und anschließend die gehackte Petersilie unter.

8.

Rolle den Bätterteig auf und teile ihn mit dem Messer in acht etwa gleichgroße Rechtecke.

9.

Verteile die Füllung in der Mitte jedes Rechtecks, klappe die Rechtecke zusammen (zum Dreieck, zum Rechteck, ...) und drücke den Rand etwas fest. Keine Sorge, wenn die Blätterteig-Taschen etwas komisch aussehen, nach dem Backen werden sie wieder schön.

10.

Bestreiche die Protein-Chunk-Blätterteig-Taschen mit Wasser und streue schwarzen Sesam darüber.

11.

Backe die Taschen nun etwa 20 Minuten auf der mittleren Schiene im Backofen.