

> Vegi Wellington

Ein wahrer Weihnachtsgenuss – ganz ohne Fleisch



ZUTATEN:

500 ml	NATURATA Gemüsebrühe mit Bio-Hefe
200 g	rote Linsen
3 EL	NATURATA Olivenöl Kreta
1 Stück	Zwiebel
1 Stück	Knoblauchzehe
3 Stück	Karotten
250 g	braune Champignons
75 g	NATURATA Walnusskerne, halbe
75 g	getrocknete Tomaten
75 g	Parmesan, gerieben
2 EL	Senf
2 EL	NATURATA Tomatenmark
1 Zweig	Rosmarin
2 Zweige	Thymian
	NATURATA Atlantik Meersalz
	Pfeffer
2 EL	NATURATA Olivenöl Kreta
200 g	Mangold
100 g	Frischkäse
50 g	Parmesan, gerieben
1 EL	Zitronensaft
	NATURATA Atlantik Meersalz
	Pfeffer
2 Stück	Blätterteig
1 Stück	Eigelb
2 EL	Sahne

ZUBEREITUNG

1. Die Linsen für 8-10 Minuten in der Gemüsebrühe garkochen.
2. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Karotten, Champignons und die getrockneten Tomaten ebenfalls in kleine Würfel schneiden. NATURATA Walnusskerne klein hacken.
3. 3 EL NATURATA Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauchwürfel andünsten. Anschließend das restliche Gemüse hinzufügen, alles gut vermengen und zusammen goldbraun anrösten.



- 4. Die gegarten Linsen in eine große Schüssel geben. Geriebenen Parmesan, Senf, NATURATA Tomatenmark, kleine gehackten Rosmarin und Thymian sowie NATURATA Meersalz und Pfeffer hinzufügen.
- 5. Abschließend noch das angeröstet Gemüse hinzufügen, alles gut miteinander vermengen und evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6. 1/3 der Masse grob pürieren und zur Bindung wieder unter die stückige Masse geben. Mangold waschen und in Streifen schneiden.
- 7. Anschließend 2 EL NATURATA Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Mangold hinzufügen und andünsten. Frischkäse, Parmesan, Zitronensaft hinzufügen und mit NATURATA Meersalz und Pfeffer abschmecken.
- 8. Blätterteig in 2cm breite Streifen schneiden und zu einem Gitter verweben. Die Linsenmasse auf den Blätterteig geben, der Länge nach eine Mulde formen und den Frischkäse-Mangold hineingeben. Das Ganze nun in den Blätterteig einschlagen. Eigelb mit Sahne verquirlen und den Blätterteig damit bestreichen.
- 9. Den Braten in den vorgeheizten Backofen schieben und für ca. 45 Minuten bei 175°C Ober-/Unterhitze backen.

Zubereitungszeit:	60 Minuten
Backzeit:	ca. 45 Minuten
Temperatur:	175°C Ober-/Unterhitze

**Abdruck honorarfrei
Belegexemplare erbeten**