

PILZ – WELLINGTON (VEGANER BRATEN)



Zutaten für 6 Portionen:

- 750 g Pilze
- 125 g gekochter Reis optional Linsen oder mehr Pilze
- 1-2 EL Olivenöl
- 1 große Zwiebel gewürfelt
- 4 Knoblauchzehen gehackt
- 150 g Spinat optional
- 100 g gehackte Walnüsse oder Pekannüsse optional
- 60 g veganer geriebener Käse
- 2 EL Senf
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 4 Zweige Thymian
- 1 veganer Blätterteig
- 2-4 EL pflanzliche Milch + Prise Kurkuma (zum Bestreichen)
- Optional Haferflocken, gemahlene Leinsamen

Zubereitung der Füllung:

(kann im Voraus zubereitet werden)

1. Die Pilze klein schneiden. (Optional 3-4 große Pilze für die Platzierung in der Mitte an die Seite legen).
2. EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebeln ca. 3 min anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Die Pilze dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 5 min goldbraun braten. Anschließend zum Abtropfen auf Küchenpapier legen.
3. Die Pfanne mit dem restlichen Öl zurück auf den Herd stellen. Den Knoblauch einige Sekunden rösten, dann den Spinat dazugeben und kurz 2-3 min dünsten, bis er zusammengefallen ist. Anschließend den Spinat gut ausdrücken. (Statt frischen Spinat, kann man optional auch gefrorenen Spinat auftauen und ausdrücken).
4. Die gebratenen Pilze und Zwiebeln zu dem gekochten Reis/ Linsen geben. Spinat, Senf, gehackte Nüsse, sowie veganen Käse ebenfalls hinzufügen. Alles gut vermengen, gut würzen und abschmecken. Anschließend die Mischung fest in Folie wickeln und zum Abkühlen in den Kühlschrank stellen.

Den Pilz-Wellington formen:

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen.
2. Den Blätterteig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Füllung mittig platzieren, dabei einen Rand lassen. Dann optional die großen Champignons in die Füllung drücken und mit Thymian bestreuen.
3. Den Blätterteig vorsichtig über die Füllung wickeln, um einen Laib zu formen. Die Kanten leicht andrücken, um den Wellington zu verschließen. Dann den Laib vorsichtig über die Kanten rollen, sodass sich die „Nähte“ unten befinden.
4. Mit einem scharfen Messer kreuzweise ein paar Schlitze andeuten (bitte den Teig nicht komplett einschneiden!) und mit ein wenig pflanzlicher Milch bestreichen (optional kann man für die Farbe noch ein wenig Kurkuma in die Milch rühren).
5. Den Wellington für ca. 20 min backen, bis er goldbraun und aufgegangen ist.
6. Sofort servieren und mit cremiger Champignon-Sauce oder veganer Bratensoße zu Kartoffelpüree oder Semmelknödeln genießen!

