abeentoo

Lecker - Zukunft - Genießen



Ein Klassiker: Tempeh Wellington

Ein Klassiker, der alle an den Tisch bringt: Dieses Tempeh Wellington begeistert mit knusprigem Blätterteig und würziger Tempeh-Füllung. Perfekt, um gemeinsam zu genießen, besondere Momente zu feiern und ein Gericht zu teilen, das nicht nur satt, sondern auch glücklich macht.

Tipp:

Bereite die Soße vielleicht schon einen Tag vorher zu, damit du mehr Zeit für die Rouladen hast.

Nährwerte

Die Nährwertangaben beziehen sich auf ¼ des Tempeh Wellingtons (jenes entspricht ca. 4-6 Portionen):

| Kalorien 585 kcal |
| Fette 38 g |
| davon gesättigte Fettsäuren 16 g |
| Kohlenhydrate 33 g |
| davon Zucker 5 g |
| Proteine 25 g |
| Salz 2 g |

Allergene

Sojabohnen,
glutenhaltiges Getreide

Für 4 Portionen

Für den Tempeh:

400g TexMex Tempeh
Öl zum Braten

Für die Füllung:

300g Champignons
50g Weißbrot
1 mal Blätterteig (TK oder Kühlfach, vegan)
1 Knoblauchzehe
2 Schalotten
2 El Preiselbeeren
1 Schuss Sojamilch
2 Tl Worcestershiresauce (vegan)
2 Zweige Rosmarin
1 El Oregano
1 Tl Paprikapulver (geräuchert)
1 Tl Thymian (getrocknet)
1 El Olivenöl

Als Beilagen:

vegane Bratensoße
Kohlenhydrate nach Wahl (Knödel, Nudeln oder Spätzle)

Zubereitung

Für die Pilzfüllung:

1. Erhitze Olivenöl in einer Pfanne und brate die Schalotten 2–3 Minuten an. Füge Knoblauch und frischen Rosmarin hinzu und brate alles bis es duftet. Gib die Pilze dazu und koche sie, bis sie ihre Flüssigkeit abgeben. Würze anschließend mit Oregano, Paprikapulver, Thymian, Salz und Pfeffer und koche alles weitere 5 Minuten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Rühre die Worcestershire-Sauce ein und koche nochmals 5 Minuten.
2. Verarbeite das Brot zu feinen Semmelbröseln und rühre sie in die Pilzmasse, bis sie leicht klebrig wird und zu klumpen beginnt. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

Den Braten zusammenstellen:

1. Brate die beiden 200 g Tempehstücke von beiden Seiten goldbraun an.
2. Bestreiche den Blätterteig zuerst mit Preisbeermarmelade, gieb dann die Pilzfüllung gleichmäßig darauf und lege zu guterletzt die beiden Tempehstücke in die Mitte des Blätterteiges. Achte darauf überall einen Rand freizulassen (siehe Bild). Ummantle nun den Tempeh mit dem Blätterteig und achte darauf, dass um den Tempeh herum Pilzfüllung ist.

3. Lege das Tempeh Wellington auf ein Backblech und schneide die Oberseite sehr leicht ein. Mit etwas (pflanzlicher) Milch bestreichen und für 20-25 min bei 180 Grad C goldbraun backen. Gutes Gelingen!






