

Ein Gericht das eure Tischgäste und Tempeh-Einsteiger begeistern wird!

Tempeh im Mürbteigmantel mit grünem Spargel

Jetzt zeigt sich der Frühling von seiner aromatischen Seite: Grüner Spargel hat Saison und bringt frische Leichtigkeit auf den Teller. In Kombination mit goldgelb Curry-Tempeh entstehen die besten Teigleckereien, die du mit Tempeh jemals gemacht hast!

Nährwerte



Die Nährwertangaben beziehen sich auf 2 Mürbteigtaschen ohne Salat. Pro Person rechnet man 1-2 Teigtaschen:

| Kalorien 737 kcal |
| Fette 47 g |
| davon gesättigte Fettsäuren 20 g |
| Kohlenhydrate 51 g |
| davon Zucker 6 g |
| Proteine 26 g |
| Salz 3 g |

Allergene

Sojabohnen, Milchprodukte (nach Wahl)
glutenhaltiges Getreide





Für 2 Teigtaschen

Zutaten:

80 g Curry Tempeh, sechs längs Streifen schneiden
2 x 50 g Mürbeteig Platten (TK oder gekühlt) ca. 15 x 15 cm
100 g grüner Spargel, sechs Stücke á 12 cm
80 g Schmand
Kerbel gehackt, ca. 1 gehäufte TL
Schnittlauch fein geschnitten, ca. 1 gehäufte TL
Salz u. Pfeffer

Als Beilage:

Salat
Übrige Schmand-Füllung als Dip
Grüner Spargel

Zubereitung

Für die Mürbteigtaschen:

1. Blätterteig auftauen und in passende Stücke schneiden. Den Schmand mit Kräutern, Salz und Pfeffer verrühren. Anschließend auf den Blätterteig verteilen und einen Rand von 1,5 cm auf jeder Seite freilassen.
2. Pro Blätterteig drei Spargel und drei Tempehstücke abwechselnd auflegen und den Rand mit Wasser bestreichen. (Siehe Bildanleitung unten)
3. Auf einer Seite zwei Ecken zusammen drücken und mit einer Gabel in Form bringen. Bei 180C Umluft ca. 25-30 Min backen.
4. **Servieren:** Frische Teigtaschen mit restlichem Spargel, Schmand-Dip und Salat anrichten. Gutes Gelingen!

Tipp:

Um überflüssigen Teig zu vermeiden, können aus den Resten kleinere Teigtaschen in anderen Maßen gemacht werden.

