Rezept

Vegane Blätterteigecken mit Gemüse

Ein Rezept von Vegane Blätterteigecken mit Gemüse, am 28.06.2026

Zutaten

2 Packungen	TK-Blätterteig
350 g	Kohlrabi
45 g	getrocknete Soft-Aprikosen
1 EL	Misopaste
2 EL	vegane Frischkäsealternative
1 TL	Ras-el-Hanout
	Pfeffer
1 Prise	gemahlene Kurkuma
1 Bund	Schnittlauch
1 EL	veganer Apfelessig
200 g	Möhren
2 Stangen	Staudensellerie
1 1/2 EL	Olivenöl
1 EL	braunes Mandelmus
1 EL	gehackte TK-Petersilie
	Salz
30 ml	Haferdrink
2 EL	Sesam
200 g	vegane Quark-Alternative

Rezeptinfos

Portionsgröße 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 265 kcal, 17 g F, 6 g EW, 22 g KH

Zubereitung

1. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Blätterteig aus dem Gefrierfach nehmen und die Teigplatten nebeneinander auf der Arbeitsfläche auslegen.

2. Möhren und Kohlrabi schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Sellerie waschen, putzen und in 0,5 cm dünne Stücke schneiden. Aprikosen fein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin ca. 3 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Die Misopaste in 100 ml warmes Wasser einrühren und das Gemüse damit ablöschen. Die Aprikosen dazugeben und alles bei kleiner Hitze ca. 5 Min. garen. Mandelmus und Frischkäse unterrühren. Mit Petersilie, Ras el Hanout, Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Den Backofen auf 180° vorheizen. Blätterteigquadrate leicht ausrollen und ca. 2 gehäufte EL Füllung in die obere rechte Hälfte geben, dabei ca. 2 cm Rand frei lassen. Die ungefüllte Seite hochziehen und zu einem Dreieck zusammenfalten. Die Ränder fest andrücken. Mit den übrigen Platten ebenso verfahren. Die Dreiecke auf die 2 Backbleche verteilen.

4. Haferdrink mit übrigem Öl (½ EL) und Kurkuma mischen. Die Dreiecke damit einpinseln. Mit Sesam bestreuen. Jedes Blech im Ofen (Mitte) 20 Min. backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

5. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Quark-Alternative mit Schnittlauch, Apfelessig, Salz und Pfeffer glatt rühren und zu den Blätterteigecken servieren.