

Rezept

Vegane Dinkel-Baklava mit Mandeln und Pistazien

Ein Rezept von Vegane Dinkel-Baklava mit Mandeln und Pistazien, am 05.12.2025

Zutaten

FÜR DEN FILOTEIG:

350 g Dinkelmehl **Salz**
2 TL neutrales Pflanzenöl

FÜR DIE FÜLLUNG:

50 g Mandeln **50 g** Pistazienkerne
1 Vanilleschote **40 g** Kokosöl
60 ml neutrales Pflanzenöl

AUSSERDEM:

70 g Agavendicksaft (ersatzweise Ahornsirup) **1** Springform (Ø 26 cm)
Backpapier **150 g** Speisestärke

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Baklava (48 Stücke) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 70 kcal

Zubereitung

1. Für den Filoteig Mehl und 1/2 TL Salz vermischen. Das Öl und 200 ml warmes Wasser dazugeben, alles mit den Händen in 5 Min. zu einem glatten Teig verkneten. Etwas Mehl auf die Arbeitsfläche geben, den Teig zu einer Rolle formen. In 16 Stücke teilen und Kugeln von ca. 4 cm Ø formen. Die Teigkugeln mit Frischhaltefolie abgedeckt 1 Std. in den Kühlschrank stellen.
2. Inzwischen die Mandeln und Pistazien getrennt von-einander in einer Pfanne ohne Öl rösten, dann abkühlen lassen. Mandeln und Pistazien nacheinander in einer Kaffeemühle oder in der Küchenmaschine fein mahlen. (Oder mit einem Messer sehr fein hacken.) Von den Pistazien ein Drittel abnehmen und beiseitestellen. Die restlichen Pistazien mit den gemahlenen Mandeln mischen. Den Backofen auf 200° vorheizen.
3. Den Agavendicksaft mit 30 ml Wasser zum Sirup vermischen und beiseitestellen. Die Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen und mit den Nüssen verrühren. Das Kokosöl erwärmen, sodass es flüssig wird, und mit dem Pflanzenöl vermischen. Die Springform mit 1 - 2 TL des Ölgemischs fetten.
4. Arbeitsplatte mit wenig Speisestärke bestäuben und eine der Teigkugeln von beiden Seiten in der Speisestärke wenden. Mit dem Handballen zu einem Fladen von ca. 8 cm Ø drücken, nochmals wenden und ggf. noch einmal mit Speisestärke bestäuben. Der Teig darf nicht mehr kleben. Den Fladen sehr dünn auf eine Größe von ca. 26 cm Ø ausrollen. Den Teig mithilfe des Nudelholzes aufrollen und in der Springform entrollen. Die Teigschicht mit ca. 2 TL des Ölgemischs einpinseln. Auf diese Weise 8 der 16 Teigkugeln ausrollen und in die Form schichten. Dabei den Teig nicht festdrücken, sondern locker in die Form legen.

5. Die Mandel-Pistazien-Mischung auf dem Teig verteilen und die restlichen Filoteigkugeln ausrollen und auf die Füllung legen. Die einzelnen Schichten dabei jeweils mit dem Ölgemisch einpinseln.
6. Den Teig mit einem scharfen Messer wie eine Torte in 8 gleich große Stücke teilen. Jedes Stück im Abstand von ca. 2 und ca. 4 cm parallel zu einer Schnittkante einschneiden. Im gleichen Abstand parallel zu der zweiten Schnittkante ebenfalls zwei Mal einschneiden. Auf diese Weise sind die ursprünglichen Tortenstücke in jeweils 6 rautenförmige Stücke geteilt.
7. Den Teig im Ofen (Mitte) 25 - 30 Min. backen, bis die Schnittränder goldbraun sind. Die Form danach aus dem Ofen nehmen und das Gebäck lauwarm abkühlen lassen. Dann den Sirup darübergießen und ca. 30 Min. ziehen lassen. Die Baklava mit den übrigen Pistazien bestreuen und sofort servieren.