

Rezept

Vegane Polnische Piroggen mit Spinat-»Bratwurst«-Füllung

Ein Rezept von Vegane Polnische Piroggen mit Spinat-»Bratwurst«-Füllung, am 09.06.2026

Zutaten

150 g Seidentofu	150 g weiche vegane Margarine
250 g Weizenmehl (Type 405, falls nötig mehr)	1/2 TL Salz
400 g Spinat	2 Zwiebeln
2 vegane Bratwürste (Seitan oder Tofu; oder siehe Tipp)	2 EL neutrales Pflanzenöl
Salz	frisch geriebene Muskatnuss
Weizenmehl für die Arbeitsfläche	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 EL Sojamilch zum Bestreichen	Backpapier für das Blech

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 760 kcal

Zubereitung

1. Für den Teig den Seidentofu mit einem Pürierstab glatt pürieren. Weiche Margarine, Mehl und Salz hinzugeben und alles verkneten. Den Teig zugedeckt ca. 30 Min. kalt stellen.
2. Inzwischen für die Füllung den Spinat gründlich waschen, Wurzeln und grobe Stängel entfernen, die Blätter trocken schleudern und grob hacken. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die veganen Bratwürste mit einer Gabel zerbröseln oder mit einem Messer klein hacken.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Bratwurst und Zwiebelwürfel zugeben und alles bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. anbraten, bis die Zwiebeln goldbraun sind. Den Spinat hinzufügen, den Deckel auflegen und den Spinat in ca. 2 Min. zusammenfallen lassen. Zwischendurch umrühren. Die Füllung mit Muskat, Salz und Pfeffer würzig abschmecken.
4. Den Backofen auf 190° vorheizen (Umluft 170° ohne Vorheizen). Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche nochmals durchkneten. Falls er noch klebt, noch etwas Mehl unterarbeiten.
5. Die Teigmenge vierteln und jedes Viertel zu einem runden, ca. 0,5 cm dicken Fladen ausrollen (oder mit den Fingern flach und rund drücken). Die Füllung jeweils auf der Hälfte der Fladen verteilen und die andere Teighälfte halbmondartig darüberklappen. Die Ränder gut andrücken, beispielsweise mit einer Gabel.
6. Die Piroggen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und mit der Sojamilch bestreichen. Im heißen Backofen (Mitte) in ca. 25 Min. goldbraun backen.