Veggie-Wellington

Das Rezept von Veggie-Wellington ist eine vegetarische Alternative zum Rindfleisch Wellington. Superlecker und einfach überzeugend, auch für nicht Vegetarier.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 50 min

Ruhezeit: 1,5 h

Gesamtzeit: 2,8 h



Zutaten

Für die Füllung

50 g	Reis
1 Prise	Kurkuma
1 Stk.	Zitrone (die abgeriebene Schale)
1 Stk.	Zwiebel
550 g	Pilze
50 g	Butter (geschmolzene)
1 EL	Petersilie
1 EL	Estragon
1 EL	Preiselbeeren
2 Stk.	Eier
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Für den Teig

250 g	Blätterteig
1 Stk.	Ei
1 TL	Sesam

Zubereitung

1. Für leckeres Veggie-Wellington zuerst in einem kleinen Topf doppelt so viel Wasser wie Reis geben und diesen nach Packungsanleitung kochen.

2. Nun den Reis mit Kurkuma und der abgeriebenen Zitronenschale vermischen und mit einer Plastikfolie abdecken. Diese Schüssel dann im Kühlschrank kaltstellen.

3. Zwiebel schälen und fein hacken, Pilze putzen und in dünne Streifen schneiden. In einer kleinen Pfanne Butter auf mittlerer Hitze schmelzen lassen und Zwiebel, sowie die Pilze darin leicht anbraten. Nach ungefähr 4 Minuten die Pfanne vom Herd nehmen und ebenfalls zur Seite stellen, damit das Zwiebel/Pilzgemisch abkühlen kann.

4. Während die Pfanne noch auf dem Herd steht, Wasser für die Eier aufsetzen. Diese anpicken, damit sie nicht platzen und für 10 Minuten hart kochen, wenn das Wasser sprudelt. Nach dieser Zeit die Eier unter fließend kaltem Wasser abspülen, pellen und in kleine Stücke schneiden. Petersilie und Estragon ebenfalls unter fließendem Wasser abspülen und beides hacken.

5. Nun Petersilie, Estragon, die gehackten Eier und die Preiselbeeren unter den Reis mischen und gut miteinander verrühren. Mit Salz und Pfeffer nach eigenem Geschmack abschmecken.

6. Den frischen Blätterteig schön dünn ausrollen und in Rechtecke ungefähr 40 x 20 cm groß schneiden. Das Ei in einer kleinen Schüssel aufschlagen und verquirlen.

7. Nun mit einem Löffel die Reismischung in die Mitte des Blätterteiges eine Rolle geben, die Ränder mit dem gequirlten Ei bestreichen und alles einrollen. Die Ränder andrücken, damit sie beim Backen nicht aufgehen. Das Ganze nun 30 Minuten zur Seite stellen.

8. In dieser Zeit den Ofen auf 200°C vorheizen. Kurz vor dem Backen Sesam über das Veggie-Wellington streuen und dann in den Ofen geben. Hier muss es nun 30 Minuten backen, bis es goldgelb ist.

Tipp

Sehr lecker zum Veggie-Wellington ist eine leckere fruchtige Tomatensauce. Aber auch frischer Blattsalat oder Tomatensalat ist einfach unschlagbar. Das Wellington ist ein tolles Mittagessen, das lecker schmeckt, aber dennoch nicht so "voll" macht, wie sein Vorbild. Die Füllung kann abgewandelt werden, so macht sich beispielsweise Schafskäse auch sehr gut im Wellington.