

SONNTAGSBRATEN

im Blätterteigmantel

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●●○○

ZUBEREITUNGSZEIT: 50 min.

ZUTATEN FÜR 3 PERSONEN:

50 Couscous
(150 g Wasser, 1 TL Gemüsesuppenpulver)
2 Fungi Pads
100 g Sellerieknolle
100 g Karotten
50 g Haselnüsse gerieben
50 g Walnüsse gerieben
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Eier
2 EL Mehl
Thymian
Rosmarin
Petersilie frisch, gehackt
Kümmel gemahlen
Salz & Pfeffer
1 Stk. Blätterteig 270 g



ZUBEREITUNG:

1. Wasser mit Suppenpulver aufkochen, Couscous hinzufügen und von der Hitze nehmen. Ungefähr 5 Minuten zugedeckt quellen lassen
2. Zwiebel fein schneiden und Pad grob hacken. Sellerie und Karotten reiben und Knoblauch fein hacken
3. Pad und Zwiebel goldbraun anrösten, Sellerie und Karotten zugeben und kurz mitschwenken. Knoblauch und Nüsse zugeben und kurz anbraten.
4. In eine Schüssel umfüllen und mit den Gewürzen abschmecken
5. Eier verquirlen und einen kleinen Teil zum Bestreichen aufbewahren
6. Ei und Mehl zur lauwarmen Couscous Masse hinzufügen und gut vermischen
7. Blätterteig ausrollen, Masse in der Mitte des Teigs mit ca. 8 cm Abstand vom Rand auftragen. Oben und unten einschlagen und den Rand alle 2cm einschneiden
8. Die Streifen abwechselnd links und rechts übereinanderlegen, sodass ein schönes Muster entsteht
9. Mit Ei bestreichen und bei 170°C Umluft ca. 20-25 Minuten backen, bis der Braten goldbraun ist
10. Mit einer Schüssel Salat servieren