



Pilz Wellington

Für die Pilzfüllung:

500 g Champignons oder eine Mischung aus
Champignons, Pfifferlingen und Shiitake

1 Zwiebel, fein gewürfelt

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

2 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

100 g Babyspinat

2 Esslöffel Walnüsse oder Pekannüsse, gehackt

100 g Quinoa

2 Esslöffel Lien Ying Bio Shoyu Sojasauce

3 Esslöffel Lien Ying Panko Grobes Paniermehl

1 Ei, verquirlt

1 Esslöffel frischer Thymian

Salz, Pfeffer

Für den Blätterteig:

1 Packung Blätterteig (aus dem Kühlregal)

2 Esslöffel Maitre Marcel Dijon-Senf

1 Ei, verquirlt

Gesamtzeit: 2 h

Schwierigkeitsgrad: schwer

Portionen: 4 Personen

Pilz Wellington

1.

Quinoa nach Packungsanleitung zubereiten. Die Pilze putzen und halbieren bzw. grob hacken (es können auch kleine Pilze ganz gelassen werden). In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch hinzugeben und glasig dünsten. Dann die Pilze hinzufügen und bei mittlerer Hitze braten, bis die Flüssigkeit vollständig verdampft ist (ca. 10-15 min.).

Die Sojasauce, Thymian, gekochten Quinoa, Salz und Pfeffer zu den Pilzen geben. Zum Schluss den Spinat und die gehackten Nüsse hinzufügen und kurz mitdünsten, bis der Spinat zusammenfällt. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Das Paniermehl unterrühren und dann das Ei dazugeben, gut vermengen. Die Füllung sollte leicht formbar, aber nicht zu feucht oder trocken sein.

Den Blätterteig auf Backpapier ausrollen. Optional eine dünne Schicht Panko Brösel auf streuen, um die Feuchtigkeit aufzusaugen. Den Blätterteig dünn mit Dijon-Senf bestreichen. Die abgekühlte Pilz-Quinoa-Füllung mittig längs auf den Blätterteig geben und so formen, dass sie etwa 5 cm Rand an den langen Seiten und 2-3 cm an den kurzen Seiten lässt.

Zuerst die kürzeren Seiten des Blätterteigs über die Füllung klappen, dann die langen Seiten. Die Kanten gut zusammendrücken, damit die Füllung sicher eingeschlossen ist. Das eingewickelte Wellington-Paket mit der Nahtseite nach unten auf ein Backblech legen. Mit verquirltem Ei bestreichen und optional ein Muster auf die Oberseite ritzen.

Den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Pilz-Wellington auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und ca. 25-30 min. backen, bis der Blätterteig goldbraun und knusprig ist.

Der Pilz-Wellington passt hervorragend zu Kartoffelpüree, geröstetem Gemüse oder einem grünen Salat. Auch eine Rotweinsauce oder eine vegane Bratensauce passen super.

Tipp: Der Wellington kann vorbereitet und bis zum Backen im Kühlschrank gelagert werden.