

Knusprige Filoteig-Taschen

Zu Gast: Tim Feldner

Es dürfte mittlerweile bei den allermeisten angekommen sein: Vegane Ernährung bedeutet nicht, dass man sich ausschließlich von Tofu, Soja-Würstchen und Rohkost ernährt. Wie lecker und vielfältig die vegane Küche sein kann, zeigt euch Vegan-Foodie Tim Feldner zum Beispiel auf seinem Youtube-Kanal und auf Instagram.

Vorbereitung 30 Min. · Kochzeit 40 Min. · Gesamtzeit 70 Min. · 4 Portionen

Zutaten

Filoteig
250 g Champignons
250 g Babyspinat
100 g gekochte Maronen
2 Knoblauchzehen
veganer Streukäse
Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Die Pilze schneiden, den Knoblauch zerdrücken oder klein schneiden und die Maronen grob zerkleinern.
 2. Die Pilze zusammen mit etwas Olivenöl in die Pfanne geben und für 6-8 Minuten auf mittlerer Hitze anbraten.
 3. Nun Spinat, Knoblauch und die Maronen-Stücke in die Pfanne geben und 2-3 Minuten mitbraten, bis der Spinat in sich zusammenfällt.
 4. Den Pilz-Spinat-Mix zusammen mit Salz und Pfeffer sowie reichlich veganem Streukäse mittig auf eine Lage Filoteig geben.
 5. Die freien Seiten des Teigs mit Olivenöl bestreichen und dann die langen und danach die kurzen Seiten nach innen umklappen und mit leichtem Druck verschließen.
 6. Die Teig-Taschen nun auch von außen mit etwas Olivenöl bestreichen oder etwas mehr Öl in die Pfanne geben und sie dann knusprig anbraten.
-