Wedde.bio
Bio für dich

WINDBEUTEL
Veggie-(Gemüse)Füllung

ZUTATEN

125 ml Milch
150 g Mehl
4 Eier (M)
200 g Wurzelpetersilie
2 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
200 g Sahne
200 g Erbsen, tiefgekühlt
1 Bund Lauchzwiebeln
4 Möhren, Honig
1 Packung Feta-Käse
350 g Rote Bete
1 Lorbeerblatt
20 g Zucker, 50 ml Rotwein
Butter, Olivenöl,
Salz, Pfeffer



... SO GEHT'S

Brandteig

1. Für den Brandteig Milch, Wasser und Salz in einen Topf geben und aufkochen.

2. Das Mehl dazugeben und mit einem Holzlöffel unterheben.

3. Bei kleiner Hitze rühren bis sich ein Kloß bildet und der Topf einen weißen Belag bekommt.

4. Den Topf vom Herd nehmen und die Eier einzeln einarbeiten.

5. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein Blech mit Backpapier auslegen.

6. Den Brandteig in einen Spritzbeutel füllen und ca. 4 große Rosetten mit reichlich Abstand auf das Backblech spritzen.

7. Eine Form mit heißem Wasser mit in den Backofen stellen und die Windbeutel ca. 30 Minuten goldbraun backen. Anschließend auf einem Rost auskühlen lassen.

Rahmgemüse

1. Für die Garnierung die Wurzelpetersilie putzen und in feine Würfel schneiden.

2. Die Zwiebel fein schneiden, Knoblauch fein hacken und beides in etwas Butter ohne Farbe anschwitzen.

3. Mit der Sahne auffüllen und mit etwas Brühe oder Wasser auffüllen.

4. Die Erbsen dazugeben und ca. 4 Minuten garen lassen.
5. Dann die Wurzelpetersilie hinzufügen und fertig garen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Füllung

1. Für die Füllung die Lauchzwiebeln putzen und die unteren 8-10 cm abschneiden.
2. Den Rest anderweitig z. B. für einen Salat nutzen.
3. Die Möhren schälen und der Länge nach vierteln.
4. Etwas Butter in einer Pfanne auslassen und die Möhren mit etwas Honig, Salz und Pfeffer langsam bissfest garen.
5. In den letzten zwei Minuten die kleinen Lauchstangen dazugeben und kurz mitgaren.
6. Den Feta würfeln.

Rote Bete Püree

1. Für das Püree die Zwiebel fein schneiden und mit der Butter glasig anschwitzen.
2. Die Rote Bete schälen, in Stücke schneiden und mit dem Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer und dem Zucker in den Topf geben und anschwitzen.
3. Dann mit dem Rotwein ablöschen und mit Wasser auffüllen, sodass die Rote Bete komplett bedeckt ist.
4. Den Topf mit einem Deckel verschließen und alles ca. 30 Minuten garen lassen, ggf. zwischendurch etwas Wasser nachfüllen.
5. Wenn die Rote Bete gar ist und die Flüssigkeit komplett eingekocht ist, das Lorbeerblatt entfernen und anschließend alles fein pürieren. Ggf. etwas Butter oder Olivenöl hinzufügen.

Servieren

1. Die ausgekühlten Windbeutel horizontal aufschneiden.
2. Die unteren Teile der Windbeutel mit dem Rote-Bete-Püree füllen und darauf die Lauchzwiebeln, Möhren und Fetawürfel geben.
3. Den Deckel der Windbeutel auflegen und auf Tellern mit der Garnierung aus Wurzelpetersilie und Erbsen anrichten.

GUTES GELINGEN UND GUTEN APPETIT

