

Vegetarisches Wellington

Gesamtzeit **95 Min.** 15 Min. Vorbereitungszeit **80 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
3.900.932 kJ / 932 kcal

Fett: **51,5 g** Eiweiß: **25,6 g**
Kohlenhydrate: **88,3 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

4 Rote Bete
615 ml Wasser
5 EL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
200 ml trockener Rotwein
50 ml Weinessig
80 g Zucker
3 Knoblauchzehen
1 EL Senfkörner
1 Zweig Thymian
50 g Hirse
1 Zwiebel
300 g Champignons
2 EL Olivenöl
1 EL Thymianblätter
1 TL Pfeffer
4 Wirsingblätter
275 g Blätterteig
To coat the pastry:
2 EL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
1 EL Wasser

ZUBEREITUNG

Schritt 1

4 Rote Bete - **600 ml** Wasser - **2 EL** Kikkoman
natürlich gebaute Sojasauce - **200 ml** trockener
Rotwein - **50 ml** Weinessig - **80 g** Zucker - **1**
Knoblauchzehe - **1 EL** Senfkörner - **1** Zweig
Thymian
Die Rote Bete waschen und schälen.

In einen Topf geben und mit Wasser, Kikkoman
Sojasauce, Wein und Essig bedecken.

Den Zucker, die leicht zerdrückte Knoblauchzehe,
Senfkörner und Thymian hinzufügen.

Zugedeckt kochen, bis die Rote Bete weich ist, aus
der Marinade nehmen und abkühlen lassen.

Schritt 2

50 g Hirse - **300 g** Champignons - **1** Zwiebel - **2**
Knoblauchzehen - **2 EL** Olivenöl - **1 EL** Kikkoman
natürlich gebaute Sojasauce - **1 EL** Thymianblätter
- **1 TL** Pfeffer

Die Hirse nach Packungsanweisung garen.

Die Champignons in Scheiben schneiden, Zwiebel
und Knoblauch hacken.

Die Zwiebel in Olivenöl anschwitzen, Pilze
dazugeben und etwa 3 Minuten braten. Den
Knoblauch zufügen und eine weitere Minute
andünsten.

Mit Kikkoman Sojasauce, Thymian und Pfeffer
würzen und gut durchmischen. Die gekochte Hirse
zu den Pilzen geben, vermengen und zu einer nicht

ganz glatten Paste verarbeiten. Zum Abkühlen beiseite stellen.

Schritt 3

4 Wirsingblätter - **275 g** Blätterteig - **2 EL**

Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **1 EL**

Wasser

Die Wirsingblätter ca. 5 Minuten blanchieren, dann kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen.

Herausnehmen und trocken tupfen.

Den Blätterteig ausrollen. Die Hälfte der Pilzmischung längs in der Mitte verteilen. Die Wirsingblätter darauf ausbreiten und die Rote Bete darauf platzieren. Die restliche Füllung darüber geben und an die Rote Bete drücken. Dann die Wirsingblätter einschlagen und den überstehenden Teigs über der Füllung verschließen.

2 EL Kikkoman Sojasauce mit 1 EL Wasser verrühren und die Teigoberfläche damit bestreichen.