Aurélie Bastian
FRANZÖSISCH KOCHEN

Rezept online aufrufen



VEGANE MINI PÂTÉS EN CROÛTE MIT LINSEN, PILZEN UND KÜRBIS (HERZHAFTE PASTETEN)

ZUBEREITUNG: 30 MIN. · BACKZEIT: 45 MIN.

Ich denke schon an euch und eure Menüplanung und dabei freut sich mein Sohn, weil er extra edle Pasteten im Teigmantel (Pâtés en croûte) zur Schule mitnehmen kann.

Heute zeige ich euch, wie ihr komplette vegane mini Pâtés en croûte zubereiten könnt. Perfekt zum Mitnehmen für das Mittagessen im Büro oder in der Schule, aber sie eignen sich auch perfekt als Vorspeise für ein veganes Weihnachtsmenü oder einen festlichen Anlass. Ein andere Idee mit Gemüse wäre mein Wintergemüse Pasteten im Teigmanteln.

Für die Zubereitung habe ich Linsen, Waldpilzen und Kurbis gewählt (passt einfach perfekt zum Herbst Saison).

Und das Beste daran ist: Man merkt quasi nicht, dass sie vegan sind. Für mich ist es perfekt, weil sie auch noch richtig gut sättigen: Ein Mini-Pâté bringt ungefähr 12 g pflanzliches Eiweiß und 7 g Ballaststoffe. Alles in allem macht eine Pastete richtig schön satt.

Ich habe sie mit Salat und Vinaigrette serviert, aber zu Weihnachten würde ich sie mit einer Zwiebel-Rotwein-Sauce servieren, wie ich sie sonst für einen Braten mache. ~~Falls Interesse an einem Rezept für die Sauce besteht, sagt es mir gern in den Kommentaren und ich werde es posten.~~

Ich habe es mir anders überlegt und extra für euch noch eine richtige Bratensauce in veganer Variante gezaubert! Das Rezept ist jetzt hier als „Vegane Bratensauce“ gepostet.
Ich wünsche euch ganz viel Spaß damit und freue mich auf eure Kommentare!

Und falls ihr euch fragt:

- Ja, ihr könnt auch eine große Pastete zubereiten. Hier wird die Backzeit ungefähr 20 Minuten länger sein.
- Ja, man kann sie einfrieren. Sogar super gut.
- Es geht auch mit anderen Linsen, zum Beispiel roten Linsen.
- Waldpilze oder Pfifferlinge schmecken dafür am besten.
- Möhren statt Kürbis sind auch okay.
- Bitte nicht mit in die Pasteten: Paprika, Tomaten, Zucchini oder Auberginen. Sie geben einfach zu viel Wasser ab. Falls ihr sie trotzdem verwenden möchtet, bitte vorher gut vorkochen und das Wasser gut ausdrücken.

Es sieht nach ein bisschen Arbeit aus, aber es lohnt sich wirklich. Und das Beste ist: Zum Angeben ist es perfekt!

Zutaten für 6 vegane mini Pâtés en croûte mit Linsen, Pilzen und Kürbis:

Linsen (1 Dose) 400 g: 265 g Linsen, abgetropft, ca. 100 g Linsensaft auffangen (von den 265 g Linsen: 200 g davon mixen, den Rest in die Schüssel geben), 150 g Kürbis, klein geschnitten, 100 g

Zwiebel (40 g davon mitmixen), 125 g Pilze (250 g gefroren, nach dem Ausdrücken bleiben ca. 125 g), 1 TL Salz, 1/2 TL 4 Gewürzmischung, 1/2 TL gemahlener Pfeffer.

Teig für die Formen: 250 g Weizenmehl, 50 g Buchweizenmehl, 60 g Olivenöl (oder Walnussöl), 95–100 g Linsensaft, Salz, Pfeffer.

Teig für den Deckel: 75 g Weizenmehl, 15 g Buchweizenmehl, 20 g Olivenöl, 30–35 g Linsensaft oder Wasser, Salz und Pfeffer.

Piment d'Espelette Gelée mit Jurancon Wein (oder Quittengelee) zum Pinseln.

Backform: mini Pastetenform aus Silikon

Pâté-en-Croûte Füllung vorbereiten:

1- Die Linsen durch ein Sieb gießen und den Saft auffangen. Die Linsen nun gründlich abtropfen lassen, aber nicht trocknen lassen.

2- Den Kürbis schälen und in kleine Stücke schneiden. Mit 3 EL Wasser dämpfen. Ich gebe ihn in eine Glasschüssel mit Deckel und gare ihn acht Minuten bei maximaler Hitze in der Mikrowelle.

3- Die Zwiebel schälen, klein schneiden und kurz in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anbraten.

4- Die TK-Pilze klein schneiden, in ein Sieb geben und gut ausdrücken, damit möglichst viel Wasser herauskommt.

Wenn ihr mit frischen Pilzen kocht, müsst ihr sie vorher kurz in der Pfanne anbraten.

5- Ein Drittel der Linsen in eine Schüssel geben. Die Pilze, die vorgekochten Kürbisstückchen und zwei Esslöffel gebratene Zwiebeln in die Schüssel geben.

6- Die restlichen Zwiebeln mit den restlichen zwei Dritteln der Linsen fein pürieren. Diese Creme dann ebenfalls in die Schüssel geben. Salz, Pfeffer und die 4-Gewürze-Mischung hinzufügen und alles verrühren.

Beiseitestellen.

Pâté-en-Croûte Teig:

1- Für den ersten Teig beide Mehlsorten in eine andere Schüssel geben und mit Salz, Olivenöl und dem Linsensaft mischen.

Gut mit den Fingern kneten und dünn ausrollen, etwa 3 bis 5 mm. Mit dem Teig die Mulden bis zum Rand auskleiden. Es ist immer gut, wenn noch etwa 1 cm Teig über den Rand hinausschaut. Siehe Foto.

2- Die Füllung in die Mulden geben, bis zum Rand hoch. Fest andrücken.

3- Für den zweiten Teig alle Zutaten in eine Schüssel geben und kneten. Den Teig dünn ausrollen.

Den überstehenden Teig mit etwas Wasser befeuchten. Darauf ein weiteres Stück Teig legen, um die Pasteten zu verschließen. Die Seiten gut zusammendrücken und anschließend mit einer Schere sauber entlangschneiden.

In der Mitte einen kleinen Schnitt machen, damit der Dampf entweichen kann.

So viel Teig bleibt dann übrig: ihr könnt damit ein mini Flammkuchen oder Tarte Backen.

4- Backen: 180 °C umluft für 45 minuten

Dann kurz abkühlen lassen und dann mit etwas 1 EL Piment d'Espelette Gelée (oder Quittengelée) mit 1 EL Wasser gelöst, jede Pasteten pinseln. So glänzen sie ganz schön.

Et voilà!

Wunderschön, nicht soooo schwierig und richtig schön zu präsentieren.

Falls ihr jemandem eine Freude machen möchtet, der kein Fleisch isst, dann ist dieses Rezept genau richtig. So können wirklich alle gemeinsam ein richtig gutes, festliches und elegantes Menü genießen.

Teilt mir gern im Kommentar wie ihr eure mini Pâté-en-croûte serviert und ob ihr ein Sauce Rezept dazu brauchen! BISOUS

Hat es dir und deinen Gästen geschmeckt? Dann gib die Quelle gern weiter.

Dieses Gericht stammt aus einem Rezept von
Aurélie Bastian
www.franzoesischkochen.de