

Das ist ein klimafreundliches Rezept aus der Reihe
«**Rezepte für das Klima**» von Greenpeace Schweiz und tibits.



BEET WELLINGTON

ZUTATEN

500 g Süsskartoffel geschält

50 g Soja Drink

15 g Edelhefe

30 g Rapsöl

Salz, Pfeffer und Muskat

(nächste Seite)

ZUBEREITUNG

Die Süsskartoffeln in grobe Würfel schneiden und im Salzwasser weichkochen. Anschliessend die noch warme Süsskartoffel durch das Passwite lassen oder mit einer Gabel zerstampfen.

Soja Drink, Edelhefe und Rapsöl dazugeben und zu einem Süsskartoffelstock kochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Das ist ein klimafreundliches Rezept aus der Reihe
«**Rezepte für das Klima**» von Greenpeace Schweiz und tibits.

.....

ZUTATEN

- 3 EL** Olivenöl
- 1 Zweig** Rosmarin
- 1 Zweig** Salbei
- 1** Knoblauchzehe
- 1** Zwiebel (**ca. 70 g**)
- 200 g** Randen (Rote Beete)
- 100 g** Champignons
- 1/2** Apfel (**ca. 100 g**)
- 1 Messerspitze** Zimt
- 1 Prise** Muskat
- 3 TL** Salz
- 150 g** Bohnenpaste
- 50 g** Cranberries

- 300 g** Blätterteig
- 30 ml** Sojamilch

- 500 g** Süsskartoffelstock

ZUBEREITUNG

Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein hacken, die Kräuter kurz waschen und ebenfalls fein hacken. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Rosmarin und Salbei auf mittlerer Hitze dünsten.

Randen und Apfel in Würfel schneiden, die Champignons in feine Scheiben schneiden, begeben und solange stark dünsten, bis fast keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Mit Salz, Zimt und Muskatnuss würzen. Die Bohnenpaste und die Cranberries dazugeben, alles gut vermischen und die Masse erkalten lassen.

Den Blätterteig ausrollen und mit dem kalten Süsskartoffelstock bestreichen, einen Rand von 2 cm freilassen. Anschliessend die Bratenmasse auf den Teig geben und einrollen. Die Oberfläche mit der Sojamilch bestreichen mit einer Gabel die Oberfläche einstechen.

Im vorgeheizten Ofen und etwa 40 Minuten goldbraun backen. Kurz auskühlen lassen und in regelmässigen Tranchen schneiden.

