

Vegetarische Pastete

Zutaten für ca. 4 Portionen:

1 große Zwiebel	Je 30 g Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne
1 Knoblauchzehe (wenn gewünscht)	50 g Tomatenmark
175 g Kartoffeln	25 g Senf
150 g Champignons	3 EL Sojasoße
Je 100 g Petersilienwurzel und Pastinake	½ TL Paprikapulver
2 EL Pflanzenöl	1 TL Italienische Kräuter
120 g Mehrkornflocken (z. B. 5-Korn-Flocken)	Kräutersalz, Pfeffer
20 g geschroteter Leinsamen (ganze Samen z. B. im Mixer zerkleinern)	1 (Dinkel-) Blätterteig aus dem Kühlregal Ca. 2 EL Sesamsamen

Arbeitsschritte:

1.

Bereite die Zwiebel vor.
Schneide sie in Würfel und stelle sie zur Seite.
Bereite das Gemüse und die Kartoffeln vor.
Raspele alles grob.

2.

Erhitze das Öl und brate die Zwiebelwürfel kräftig an.
Gib zerdrückten Knoblauch und Gemüseraspel hinzu.
Lösche mit 250 ml Wasser ab.
Würze mit Kräutersalz und lass das Gemüse ca. 5-8 Min. köcheln, bis es gar ist.
Es sollte noch etwas Wasser im Gemüse am Ende der Garzeit übrig sein.

3.

Nimm den Topf vom Herd und rühre die Mehrkornflocken und die geschroteten Leinsamen unter.
Lass die Masse dann 10 Minuten quellen.
Heize in der Zwischenzeit den Backofen auf 200°C auf.
Packe den Blätterteig aus und rolle ihn auf.
Entferne dabei NICHT das Backpapier unter dem Blätterteig.
Lege den Teig in eine Kastenkuchenform und schlage die Seiten über den Rand.

4.

Mische die Kerne, Tomatenmark, Senf, Sojasoße und Gewürze unter die Flockenmasse.
Schmecke mit Salz und Pfeffer kräftig ab.
Drücke die Masse in die Kastenkuchenform.
Schlage den überstehenden Blätterteig über die Füllung.
Ziehe den Teig dabei notfalls etwas, dass alles bedeckt ist.

5.

Bepinsele die Oberfläche mit Wasser und bestreue mit Sesamsamen.
Backe die Pastete 30-40 Minuten.
Hole sie nach kurzer Abkühlzeit aus der Form.
Entferne das Backpapier.
Schneide die Pastete mit einem sehr scharfen Messer zum Servieren in Scheiben.
Die Füllung hält dabei nicht so fest zusammen, wie fleischhaltige Zubereitungen.

Serviere dazu Rotkraut und Klöße sowie eine **Gemüsesoße**, die du so zubereiten kannst:

Zutaten Gemüsesoße:

150 g Lauch (weißer Teil)
Je 100 g Möhre und Sellerie
2 EL Pflanzenöl
1 EL Ahornsirup
500 ml Wasser
Kräutersalz, Pfeffer
5 Wacholderbeeren
1 Lorbeerblatt
25 g Tomatenmark
1 TL Senf
2 EL Sojasoße
½ TL Majoran

Zubereitung Gemüsesoße:

Putze das Gemüse und schneide den Lauch in Ringe, die Möhre und den Sellerie in Würfel. Brate den Lauch kräftig im Öl an und füge das restliche Gemüse hinzu. Rühre den Ahornsirup unter und lösche mit dem Wasser ab. Gib etwas Salz, Wacholderbeeren und Lorbeerblatt hinzu und lass alles 10 Minuten leise kochen. Entferne Wacholderbeeren und Lorbeerblatt, gib Tomatenmark, Senf und Sojasoße hinzu und püriere alles so fein wie möglich. Schmecke mit Majoran, Salz und Pfeffer ab.

