

Veganer Pot Pie mit Lauch, Kartoffeln und knuspriger Blätterteighaube

Dieser vegane Pot Pie mit Lauch und Kartoffeln verbindet eine tief würzige, cremige Gemüsefüllung mit einer krachend knusprigen Blätterteighaube. Räuchertofu bringt herzhaftes Umami, während Lauch, Karotten, Kartoffeln und Erbsen den Pie zu einem echten Hauptgericht machen. Die Füllung bleibt bewusst saftig, aber nicht suppig. Dijon-Senf, Thymian und ein kleiner Schuss Sojasauce geben ihr Tiefe, ohne den klassischen Charakter des Gerichts zu überdecken. Der Blätterteig kommt nur als Haube auf die Auflaufform. Dadurch bleibt er besonders luftig und knusprig, während darunter alles cremig und dampfend heiss bleibt. Ein unkomplizierter grüner Salat mit etwas Essig und Öl ist dazu alles, was es noch braucht.

4–6 Portionen | 65 Min. | 18 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 300 g Räuchertofu (in etwa 1 cm grosse Würfel geschnitten)
- 500 g festkochende Kartoffeln (geschält und in etwa 1.5 cm grosse Würfel geschnitten)
- 2 Karotten (in kleine Würfel geschnitten)
- 2 Stangen Lauch (gründlich gewaschen und in feine Ringe geschnitten)
- 150 g TK-Erbsen
- 2 EL Rapsöl
- 35 g Mehl
- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 ml ungesüsste Sojacuisine
- 1 EL Dijon-Senf
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL getrockneter Thymian
- 0.25 TL Muskatnuss (frisch gerieben)
- 0.75 TL Salz (plus mehr zum Abschmecken)
- 0.5 TL schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
- 1 rechteckiger veganer Blätterteig (ca. 320 g, ausgewallt und gut gekühlt)
- 2 EL ungesüsste Sojamilch (zum Bestreichen)
- 4 Zweige frischer Thymian (Blättchen abgezupft)

Zubereitung

- 01 Ofen und Form vorbereiten: Den Backofen auf 210 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine grosse, etwa 28 cm breite Auflauf- oder Pieform bereitstellen.
- 02 Räuchertofu kräftig anbraten: 1 EL Rapsöl in einer grossen, tiefen Pfanne stark erhitzen. Räuchertofu hineingeben und 4 bis 5 Minuten braten, bis mehrere Seiten deutlich gebräunt sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
- 03 Gemüse anschwitzen: Das restliche Öl in die Pfanne geben. Kartoffeln und Karotten 4 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze anbraten. Lauch, Thymian, Salz und Pfeffer dazugeben und weitere 4 Minuten braten, bis der Lauch zusammenfällt.
- 04 Sauce aufbauen: Mehl über das Gemüse streuen und 1 Minute unter Rühren mitgaren. Gemüsebrühe nach und nach einrühren, damit keine Mehlklümpchen entstehen. Sojacuisine, Dijon-Senf, Sojasauce und Muskat dazugeben.
- 05 Füllung vorgaren: Alles aufkochen und anschliessend 8 bis 10 Minuten sanft köcheln lassen. Regelmässig umrühren. Die Kartoffeln sollen fast gar sein und die Sauce deutlich andicken, aber noch cremig vom Löffel laufen.
- 06 Erbsen und Tofu ergänzen: Erbsen und gebratenen Räuchertofu unterheben und 2 Minuten erwärmen. Die Füllung kräftig abschmecken. Sie darf jetzt etwas intensiver gewürzt wirken, da der Blätterteig später Geschmack abmildert.
- 07 Pie zusammensetzen: Die heisse Füllung in die Auflaufform geben und 5 Minuten abdampfen lassen. Den kalten Blätterteig darüberlegen. Überstehenden Teig am Rand leicht einschlagen und andrücken. In der Mitte mit einem scharfen Messer drei kleine Schlitze einschneiden, damit Dampf entweichen kann.
- 08 Blätterteig bestreichen: Die gesamte Oberfläche dünn mit Sojamilch bestreichen. Dabei darauf achten, die Schnittkanten des Teigs nicht mit Flüssigkeit zu verkleben.
- 09 Goldbraun backen: Den Pot Pie auf der mittleren Schiene 25 bis 30 Minuten backen. Die Haube ist fertig, wenn der Blätterteig deutlich aufgegangen, tief goldbraun und auch in der Mitte knusprig ist.

-
- 10 Kurz ruhen lassen: Den Pot Pie 8 bis 10 Minuten ruhen lassen. Mit den frischen Thymianblättchen bestreuen und direkt aus der Form servieren.