

Veganer Linsen-Pie mit Lauch und knusprigem Blätterteig

Veganer Linsen-Pie mit Lauch und knusprigem Blätterteig bringt eine saftige, herzhafte Linsenfüllung unter eine dünne, goldbraune Teigdecke. Lauch und Karotten sorgen für Gemüse und leichte Süsse, während Senf, Thymian und kräftig eingekochte Gemüsebouillon dem Pie Tiefe geben. Die Füllung wird vor dem Backen in der Pfanne deutlich reduziert. Dadurch bleibt sie saftig, ohne den Blätterteig von unten aufzuweichen. Die Linsen behalten dabei ihre Form und geben dem Pie eine angenehme, fleischige Struktur ganz ohne Ersatzprodukt. Im Ofen bläht sich der Blätterteig über der heissen Füllung auf und wird an den Rändern besonders knusprig. Direkt aus der Form serviert ist der Pie unkomplizierte, herzhafte Herbstküche für mehrere Personen.

4–6 Portionen | 55 Min. | 18 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 500 g gekochte grüne oder braune Linsen (abgetropft)
- 2 Lauchstangen (geputzt und in etwa 1 cm breite Ringe geschnitten)
- 3 Karotten (in kleine Würfel geschnitten)
- 1 Zwiebel (fein gewürfelt)
- 2 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- 3 EL Rapsöl
- 2 EL Tomatenpüree
- 1.5 EL grober Senf
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL getrockneter Thymian
- 400 ml kräftige Gemüsebouillon
- 1 EL Maisstärke
- 2 EL Wasser (kalt)
- 1 TL Salz (plus mehr zum Abschmecken)
- 0.75 TL schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
- 1 rechteckiger veganer Blätterteig (etwa 275 g, gekühlt)
- 2 EL Sojadrink (ungesüsst, zum Bestreichen)

Zubereitung

- 01 Gemüse kräftig anschwitzen: Den Backofen auf 210 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Rapsöl in einer grossen Pfanne erhitzen. Zwiebel, Karotten und Lauch mit dem Salz bei mittlerer bis hoher Hitze 7 bis 8 Minuten braten. Das Gemüse soll weich werden und an einzelnen Stellen deutlich Farbe bekommen.
- 02 Aromen aufbauen: Knoblauch, Tomatenpüree und Thymian zum Gemüse geben. 1 bis 2 Minuten kräftig mitbraten, bis das Tomatenpüree dunkler wird und am Pfannenboden leichte Röstspuren entstehen.
- 03 Linsenfüllung kochen: Linsen, Senf, Sojasauce, Gemüsebouillon und schwarzen Pfeffer einrühren. Offen 6 bis 8 Minuten kräftig köcheln lassen. Die Flüssigkeit soll sich deutlich reduzieren, die Füllung aber noch saftig bleiben.
- 04 Füllung binden: Maisstärke mit dem kalten Wasser glatt rühren und unter die kochende Linsenfüllung geben. Etwa 1 Minute weiterkochen, bis der Pfannensaft die Linsen und das Gemüse dünn umhüllt. Abschmecken und bei Bedarf nachsalzen.
- 05 Pie zusammensetzen: Die Füllung in eine etwa 25 bis 28 cm grosse Auflauf- oder Pieform geben und gleichmässig verteilen. Den kalten Blätterteig darüberlegen und am Rand leicht andrücken. Überstehenden Teig abschneiden oder locker nach innen falten. In der Mitte drei kleine Schlitze einschneiden, damit Dampf entweichen kann.
- 06 Teig bestreichen: Die gesamte Blätterteigoberfläche dünn mit dem Sojadrink bestreichen. Besonders die gefalteten Ränder mitbestreichen, damit sie beim Backen gleichmässig bräunen.
- 07 Goldbraun backen: Den Pie auf der mittleren Schiene 20 bis 25 Minuten backen. Er ist fertig, wenn der Blätterteig deutlich aufgegangen und tief goldbraun ist und die Füllung an den Öffnungen leicht blubbert.
- 08 Kurz ruhen lassen: Den Pie nach dem Backen 5 Minuten stehen lassen. Danach direkt aus der Form servieren. So bleibt die Füllung saftig, während der Blätterteig noch besonders knusprig ist.