

LUPINENFILET À LA WELLINGTON AUF SAUCE ROBERT



LUPINENFILET À LA WELLINGTON

2 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, Lupinenfilets scharf anbraten und zum Abkühlen beiseite stellen. Dann die Zwiebeln und Champignons fein würfeln, die Petersilie fein hacken. Dann 2 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und Champignons etwa 4 bis 5 Minuten anbraten. Die gehackte Petersilie mit unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend alles in ein Küchentuch geben und das Wasser (bzw. den Fond) rausdrücken. Den Fond in einer Schüssel auffangen und beiseite stellen. Die Champignonmasse wird auch „Duxelle“ genannt! Den Blätterteig auf einem Backblech ausrollen und die Hälfte der Duxelle mittig verteilen (entlang der Längsseite). Die Lupinenfilets mit der Pastete einschmieren (beidseitig) und darauflegen. Den Rest der Duxelle auf den Lupinenfilets verteilen und das Ganze mit dem Blätterteig einrollen. Das Lupinenfilet à la Wellington bei 160 °C (Umluft) etwa 20 Minuten ausbacken. (Alternative: Die Lupinenfilets können auch durch z.B. Seitan, Räuchertofu o.ä. ersetzt werden!)

SAUCE ROBERT

Zwiebeln, Karotten und Sellerie fein würfeln. 2 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln, Karotten, Sellerie und eine Prise Salz in die Pfanne geben und 2 bis 3 Minuten scharf anbraten. Dann das Tomatenmark dazugeben und weitere 2 Minuten scharf anbraten – das Tomatenmark darf ruhig ein wenig Farbe kriegen. Anschließend noch den Senf, Gemüsebrühe und den Pilz-Fond dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Daraufhin die Sauce in ein hohes Gefäß umfüllen und solange pürieren bis eine homogene Sauce entsteht. Zum Schluss noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

BEILAGE

Als Beilage empfehlen wir eine Gemüsevariation (z.B. Karotten, Steckrüben und Prinzessbohnen)! Das ist schön bunt und verleiht dem Gericht den letzten Kick!

Tierschutzverein für Hannover u.U. e.V.
Evershorster Straße 80
30855 Langenhagen

Tel.: 0511 / 973 398 - 0
E-Mail: info@tierheim-hannover.de

www.tierheim-hannover.de
[www.fb.com/tierheim.hannover](https://www.facebook.com/tierheim.hannover)
www.youtube.com/tierheimtv

Vegetarisches Restaurant Hiller
Blumenstraße 3
30159 Hannover

Tel.: 0511 / 36 12 88
www.restaurant-hiller.de
[www.fb.com/VegetarischesRestaurantHiller](https://www.facebook.com/VegetarischesRestaurantHiller)

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

LUPINENFILET À LA WELLINGTON

4 EL Pflanzenöl (z.B. Rapsöl) | 250 g
Lupinenfilets (2 Stk.) | 200 g Zwiebeln | 400
g Champignons | 50 g Petersilie (1 Bund) | ca.
250 g Blätterteig | 125 g vegane Pastete (z.B.
Shiitake) | Salz/Pfeffer

SAUCE ROBERT

2 EL Pflanzenöl (z.B. Rapsöl) | 100 g Zwiebeln
| 100 g Karotten | 100 g (Knollen-) Sellerie |
50 g Tomatenmark | 50 g mittelscharfer Senf
| 300 ml Gemüsebrühe | Salz/Pfeffer

tierschutzverein
für Hannover und Umgegend e.V.

Hiller
Vegetarisches Restaurant



REZEPT IN FILMFORM

Einfach den QR-Code mit deinem Smartphone einscannen und schon kannst du dir die Zubereitung in Filmform anschauen!