

# SPARGEL-BÄRLAUCH-PASTETEN MIT MÖHRCHEN-SAUCE



## SPARGEL-BÄRLAUCH-PASTETE

200g Erbsen mit 50g Bärlauch, 4 EL Olivenöl und 5g Salz-Pfeffer-Mischung pürieren. 1 EL Chia-Samen unterheben.

Mit den (eingefetteten) Speiseringen 4 Böden und 4 Deckel ausstechen. Die Böden in die Speiseringe legen und die Innenseiten mit Blätterteig „verkleiden“ (die Übergänge zwischen Wand und Boden leicht andrücken). Die Erbsen-Bärlauch-Masse gleichmäßig in die mit Blätterteig ausgelegten Speiseringe füllen. Nun den Spargel schälen, in Höhe der Speiseringe zuschneiden und senkrecht in die Form stellen. Dabei ruhig ein bisschen Druck zu den Seiten ausüben, damit sich die Erbsen-Bärlauch-Masse gleichmäßig in den Zwischenräumen verteilt. Die Blätterteig-Deckel in der Mitte kreuzförmig einschneiden und auf die Pasteten setzen (an den Seiten leicht andrücken).

Die Pasteten bei 175 °C ca. 40 Minuten backen. Die Pasteten dann mit einem dünnen Messer von den Speiseringen lösen.

## MÖHRCHEN-SAUCE

Für die Möhrchen-Sauce 400g Karotten schälen, kleinschneiden und in 400 ml leicht gesalzenem Wasser weichkochen (etwa 10 Minuten). Anschließend 4 EL Olivenöl dazugeben und im Topf pürieren. Mit Pfeffer (ggf. Salz) und Muskatnuss abschmecken.

## BEILAGE

Zum Anrichten einfach die gewünschte Menge Spargel, Karotten, Bärlauch und Erbsen als Beilage verwenden. Die Mengen müssen dann entsprechend angepasst werden...

Tierschutzverein für Hannover u.U. e.V.

Evershorster Straße 80

30855 Langenhagen

Tel.: 0511 / 973 398 - 0

E-Mail: [info@tierheim-hannover.de](mailto:info@tierheim-hannover.de)

[www.tierheim-hannover.de](http://www.tierheim-hannover.de)

[www.fb.com/tierheim.hannover](https://www.facebook.com/tierheim.hannover)

[www.youtube.com/tierheimtv](https://www.youtube.com/tierheimtv)

**Vegetarisches Restaurant Hiller**

Blumenstraße 3

30159 Hannover

Tel.: 0511 / 36 12 88

[www.restaurant-hiller.de](http://www.restaurant-hiller.de)

[www.fb.com/VegetarischesRestaurantHiller](https://www.facebook.com/VegetarischesRestaurantHiller)

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

### SPARGEL-BÄRLAUCH-PASTETE

200g Erbsen, 50g Bärlauch, 4 EL Olivenöl, 5g Salz/Pfeffer (1 TL), 1 EL Chia-Samen, 400g Blätterteig, 1 kg Spargel

### MÖHRCHEN-SAUCE

400g Karotten, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Muskatnuss

### SONST

Spargel, Karotten, Bärlauch und Erbsen als Beilage (Menge je nach Geschmack)!

Außerdem werden 4 bis 6 Speiseringe (Durchmesser: 8 cm) benötigt!

Alternativ kann auch eine Auflaufform verwendet werden!

**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!