



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Cornish Pasty 4 Portionen

Cornish Pastys entstammen Cornwall. Es handelt sich ursprünglich um ganz einfaches Essen, das die Landarbeiter aufs Feld mitnehmen könnten. Das Essen war in „Teig eingepackt“ und so gut zu transportieren. Die ersten historischen Erwähnungen gehen bis ins 13. Jahrhundert zurück. Die traditionelle Pasty war gefüllt mit Rindfleisch, Kartoffeln und Steckrübe.

Im Zuge der Besinnung auf national traditionelle Gerichte haben die Pastys vor allem in den letzten Jahren einen regelrechten Siegeszug angetreten und hippe Foodtrucks und Straßenverkäufer bieten Pastys mit allen möglichen Füllungen an. Auch vegan.

Die Pastys sind einfach zu machen, die Füllung sollte immer rustikal sein. Man kann sie super einfrieren und – wie in ihrer ursprünglichen Bestimmung – sie lassen sich gut mitnehmen. Also perfektes Essen für unterwegs oder Picknicks.

Der Teig ist ein klassischer Mürbteig, der idealerweise sehr kalt verarbeitet wird.

Zutaten Teig

450g Mehl
200g kalte vegane Butter oder feste Margarine
Salz
Etwas kaltes Wasser.

1. Alles rasch zu einem glatten Teig kneten.
2. Im Kühlschrank 30 min ruhen lassen

Zutaten Füllung

1 große Zwiebel
100g Steckrübe
50g Möhre
50g Kartoffeln
200g Räuchertofu
50g Hefeflocken
Salz, Pfeffer

1. Das Gemüse putzen und fein würfeln. Wirklich fein, denn wenn eure Würfel zu groß sind, lässt sich dann die Füllung schlecht verteilen.
2. Den Tofu fein würfeln.
3. Die Zwiebel in Öl bei mittlerer Hitze langsam goldbraun rösten. Das kann bis zu 10 Minuten dauern. Lass dir die Zeit – die natürlichen Zuckeranteile der Zwiebel karamellisieren und bilden natürliches Umami, das einen tollen Grundgeschmack für deine Füllung gibt.





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>



4. Die Möhren zugeben und ebenfalls kurz mit anrösten. Dann Kartoffeln und Steckrübe dazu und bei geschlossenem Deckel im eigenen Saft gar kochen.
5. Zuletzt, wenn das Gemüse gar ist, den Tofu zugeben. Alles gut mischen und mit Hefeflocken, Salz und Pfeffer abschmecken.



Fertigstellung Pasty

1. Den Teig in vier gleiche Teile trennen.
2. Jedes Teil zu einer Kugel rollen und dann zu einem gleichmäßigen Kreis von ca. 0,5 bis 1 cm Stärke ausrollen.
3. Ca. ¼ der Füllung in die Mitte geben und dann zu einem Halbkreis zusammenklappen.
4. Rund um die Füllung andrücken und dann den Rand einrollen. Dazu fasst man, am linken Ende beginnend, ein etwa 1 cm breites Stück und stülpt es nach innen. Das wiederholt man. So entsteht ein schönes Randmuster. Wem das zu kompliziert ist, der kann den Rand auch einfach so aufrollen oder wie bei Ravioli mit einer Gabel zusammendrücken.
5. Bei 220 Grad etwa 15 Minuten backen.

