



## Vegane Spinattaschen mit winterlichem Salat

FÜR 4 PERSONEN · ZUBEREITUNGSZEIT 50 MINUTEN

### Teig

500 g Mehl  
200 ml vegane Milch  
nach Wahl  
20 g Germ  
2 EL Zucker  
1 EL Salz

### Fülle

500 g Blattspinat tiefgekühlt  
1 Zwiebel  
1 Zehe Knoblauch  
Salz  
Pfeffer  
Muskatnuss

### Salat

Blattsalat  
¼ Kürbis  
Salz  
Zucker  
Dressing nach Wahl

### Joghurt-Dip

Sojajoghurt  
Petersilie gehackt  
Salz  
Pfeffer



- 1 Mehl, Salz, vegane Milch, Germ und Zucker zu einem geschmeidigen Teig kneten. Anschließend den Teig abdecken und 30 Minuten rasten lassen.
- 2 Zwiebel und Knoblauch fein schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl leicht anbraten. Den aufgetauten Spinat hinzufügen und durchrühren. Mit den Gewürzen abschmecken.
- 3 Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und Fülle darauf verteilen. Zu Taschen einschlagen und die fertigen Taschen im Backrohr bei 170 °C Heißluft ca. 25 Minuten goldgelb backen.
- 4 Für den Salat den Kürbis in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Zucker und Salz anbraten. Anschließend über den Blattsalat geben und mit einem Dressing nach Wahl marinieren.
- 5 Für den Joghurt-Dip das Sojajoghurt mit der Petersilie vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

