Artikel vom 29.07.2026 · Ausgedruckt am 11.11.2026, 01:49 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/vegetable-patties-teigtaschen-mit-gemuese

Vegetable Patties – Teigtaschen mit Gemüse



Foto: Marcel Jaxy

Zutaten (für 4 Personen):

400 g Weizenmehl

2 TL gemahlene Kurkuma

1 TL Salz

150 g kalte Margarine

125 ml kaltes Wasser

2 mittelgroße Kartoffeln (gewürfelt)

2 Karotten (fein gewürfelt)

150 g TK-Erbsen

1 Zwiebel (fein gehackt)

2 Knoblauchzehen (gehackt)

½ Scotch-Bonnet-Chili (fein gehackt – Vorsicht, feurig, je nach Mut dosieren!)

2 TL Currypulver

1 TL getrockneter Thymian

90 ml Gemüsebrühe

2 EL Pflanzenöl

Zubereitung:

Für die sonnengelbe Teighülle zuerst das Mehl mit Kurkuma und Salz mischen. Die kalte Margarine zügig einarbeiten, bis eine wunderbar krümelige Masse entsteht. Dann nach und nach das eiskalte Wasser einkneten, den Teig in Folie wickeln und ihm eine entspannte Pause im Kühlschrank gönnen. In der Zwischenzeit die Kartoffelwürfel sanft für 8 Minuten in Salzwasser vorkochen und abgießen. Nun das Öl in der Pfanne erhitzen sowie Zwiebel, Knoblauch und die Chili andünsten. Die Karottenwürfel dazugeben und 5 Minuten lang mitbraten. Curry und Thymian darüberstreuen, die Gewürze ganz kurz anrösten und dann Kartoffeln, Erbsen sowie die Gemüsebrühe in die Pfanne geben. Alles fröhlich köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig verschwunden ist. Ganz wichtig: Die Füllung muss anschließend komplett abkühlen! Im Anschluss den Teig dünn ausrollen und Kreise von etwa 15 cm Durchmesser ausstechen. Zwei großzügige Esslöffel der Gemüsefüllung auf eine Hälfte betten, zuklappen und den Rand liebevoll mit den Zinken einer Gabel festdrücken. Zuletzt die Patties bei 200 °C Umluft im Ofen etwa 20 Minuten backen, bis sie so goldbraun strahlen wie die jamaikanische Nachmittagssonne.

Marcel Jaxy