

Rote-Bete-Wellington

Für 4 Personen · aktiv ca. 75 Minuten · gesamt ca. 2 Stunden 45 Minuten inklusive Abkühl- und Kühlphasen · Backofen: 200 °C Ober-/Unterhitze oder 180 °C Umluft
Blätterteig mit Roter Bete, Pilzen und Spinat. Dazu Feldsalat mit Apfel und Birnenkompott mit Vanillejoghurt.

Einkaufsliste

Obst & Gemüse

- | | |
|---|--|
| ☐ 450 g gegarte, geschälte Rote Bete (nicht eingelegt, etwa 3 kleine Knollen) | ☐ 120 g Feldsalat (Nüsslisalat, Vogerlsalat) |
| ☐ 400 g Champignons | ☐ 150 g Apfel (1 mittelgroßer) |
| ☐ 150 g frischer Blattspinat | ☐ 30 ml Zitronensaft |
| ☐ 100 g Zwiebel | ☐ 600 g Birnen (etwa 4 kleine) |
| ☐ 1 Zehe Knoblauch | |

Kühlregal

- | | |
|---|--|
| ☐ 550 g rechteckiger Blätterteig (2 Rollen à 275 g, je etwa 24 × 40 cm) | ☐ 400 g Vanillejoghurt |
| ☐ 1 Ei (zum Bestreichen) | |

Trockenwaren & Konserven

- | | |
|---|---|
| ☐ 30 g Semmelbrösel | ☐ 20 g Zucker |
|---|---|

Vorrat: Öl, Gewürze & Würzmittel

- | | |
|--|--|
| ☐ 60 ml Olivenöl | ☐ ½ TL Zimt |
| ☐ 15 g mittelscharfer Senf | ☐ Salz und schwarzer Pfeffer (nach Geschmack) |

Einkaufshilfe: Für 30 ml Zitronensaft etwa 1 große Zitrone kaufen.
1 EL = 15 ml, 1 TL = 5 ml. Obst und Gemüse als Einkaufsgewicht, außer bei Angabe „Abtropfgewicht“.
Leitungswasser steht in den Arbeitsschritten und nicht in der Einkaufsliste.
Varianten stehen am Ende und sind nicht in der Grundliste enthalten.

Rezepte

Geräte: Backofen, Blech, Backpapier, Kühlschrankplatz für das Blech; große Pfanne, Topf, Sieb, sauberes Küchentuch; Backpinsel, Schüsseln, Messer

Zusätzlich Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack für die herzhaften Komponenten; bei Brühe oder Sojasauce erst am Schluss nachsalzen. Zeiten sind Planungsrichtwerte.

1. Rote-Bete-Wellington · ca. 55 Minuten aktiv plus Abkühlen, 15 Minuten Kühlen, 35–45 Minuten Backen, 10 Minuten Ruhen

450 g gegarte, geschälte Rote Bete (nicht eingelegt, etwa 3 kleine Knollen)

400 g Champignons

150 g frischer Blattspinat

100 g Zwiebel

1 Zehe Knoblauch

550 g rechteckiger Blätterteig (2 Rollen à 275 g, je etwa 24 × 40 cm)

1 Ei (zum Bestreichen)

30 ml Olivenöl

30 g Semmelbrösel

10 g mittelscharfer Senf

1. Rote Bete trocken tupfen. Spinat waschen, mit 2 EL Wasser 2–3 Minuten zusammenfallen lassen, etwas abkühlen lassen, in einem Tuch kräftig ausdrücken und hacken.
2. Pilze putzen und fein hacken, Zwiebel und Knoblauch fein schneiden.
3. Pilze in zwei Portionen mit je 15 ml Öl kräftig braten. Die Zwiebel mit der zweiten Portion einige Minuten mitbraten, den Knoblauch zuletzt 1 Minute.
4. Alles zusammengeben und offen weiterbraten, bis keine Flüssigkeit mehr in der Pfanne steht. Spinat und Semmelbrösel untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Füllung dünn auf einem flachen Teller verteilen und zügig vollständig abkühlen lassen, nötigenfalls kühlen. Nie warm auf den Teig geben.
6. Erste Teigplatte mit dem Backpapier auf das Blech legen. Mittig ein Feld von 24 × 8 cm mit Senf bestreichen und die Hälfte der kalten Füllung daraufgeben, Ränder frei lassen.
7. Rote Bete bei Bedarf halbieren und mit der flachen Seite nach unten zu einer kompakten Reihe anordnen, Füllhöhe höchstens 5 cm. Restliche Pilzfüllung darum verteilen.
8. Ränder mit wenig Wasser bestreichen, zweite Teigplatte ohne Zug darüberlegen, rundherum schließen und mit einer Gabel andrücken. Dicke Überstände auf 2 cm zurückschneiden.
9. 15 Minuten kühlen, währenddessen den Ofen vorheizen. Ei verquirlen, den Teig dünn bestreichen und oben 3 kleine Dampfschlitze einschneiden. Übriges rohes Ei nicht als Sauce verwenden.
10. Auf der unteren mittleren Schiene 35–45 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun und der Boden durchgebacken ist. Bräunt es zu schnell, locker abdecken und weiterbacken.
11. 10 Minuten ruhen lassen und in dicke Scheiben schneiden. Die Abkühlphase nicht verkürzen, um einen Termin zu halten; ein Probelauf vor dem Fest ist sinnvoll.

2. Feldsalat mit Apfel · ca. 10 Minuten

120 g Feldsalat (Nüsslisalat, Vogerlsalat)

150 g Apfel (1 mittelgroßer)

30 ml Olivenöl

20 ml Zitronensaft

5 g mittelscharfer Senf

1. Salat gründlich waschen und trocknen. Apfel waschen, entkernen und fein schneiden.
2. Öl, Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Erst direkt vor dem Servieren mischen.

3. Birnenkompott mit Vanillejoghurt · 10 Minuten aktiv plus 10–15 Minuten Garen und Kühlzeit

600 g Birnen (etwa 4 kleine)

10 ml Zitronensaft

20 g Zucker

½ TL Zimt

400 g Vanillejoghurt

1. Birnen waschen, schälen, entkernen und in 2 cm große Würfel schneiden.
2. Mit 80 ml Wasser, Zitronensaft, Zucker und Zimt zugedeckt 10–15 Minuten weich dünsten.
3. Flach verteilen, zügig abkühlen lassen und abgedeckt kühlen.
4. In 4 Schalen mit je 100 g Joghurt servieren.

Ablaufplan

Am Vortag (optional)	Kompott kochen und kühlen. Teigformat und Kühlschrankplatz für das Blech prüfen.
2 Stunden 45 Minuten vor dem Hauptgang	Ohne Vorarbeit zuerst das Kompott, dann die Wellington-Füllung zubereiten und vollständig abkühlen lassen.
Etwa 75 Minuten vorher	Mit kalter Füllung formen, 15 Minuten kühlen, Ofen vorheizen.
Etwa 55 Minuten vorher	Backen. Salatzutaten und Dressing vorbereiten. Die 10 Minuten Ruhezeit einplanen.
Zum Essen	Salat anmachen; später das gekühlte Dessert servieren.

Allergene und Ernährung

Weizen/Gluten; Ei; Senf; Milch; weitere Zutaten laut Packung prüfen. Vegetarisch, nicht vegan. Rote Bete heißen auch Randen oder Rote Rüben; keine sauer eingelegten Scheiben verwenden.

Varianten (nicht in der Einkaufsliste enthalten)

Vegan: Pflanzlichen Blätterteig und pflanzlichen Joghurt verwenden; das Ei durch 15 ml ungesüßten Pflanzendrink zum Bestreichen ersetzen.

Hinweise

Redaktionell ausgearbeitete Menürezepte. Mengen und Abläufe wurden aufeinander abgestimmt; keine praktischen Kochtests. Bei einem ungewohnten Hauptgericht ist ein Probelauf vor dem Fest sinnvoll.

Obst und Gemüse waschen. Kühlpflichtiges rasch in flachen Behältern abkühlen und abgedeckt kühlen: höchstens 7 °C, besser 5 °C. Reste zeitnah verbrauchen.

Quellen

Migusto: Beet Wellington: <https://migusto.migros.ch/de/rezepte/beet-wellington> – Vergleichsquelle. Unsere Teigform, Mengen und Anleitung sind eine eigene Ausarbeitung und nicht das Originalrezept.

Bundesinstitut für Risikobewertung: Vorkochen für mehrere Tage:

<https://www.bfr.bund.de/fragen-und-antworten/thema/vorkochen-fuer-mehrere-tage/>

(Hygieneordnung, geprüft am 25. September 2026)

Die genannten Quellen sind Vergleichs- beziehungsweise Hygienequellen und keine Vorlage zum Kopieren. Mengen und Abläufe sind redaktionell neu ausgearbeitet.