

# Vegetarische Piroggi mit Süsskartoffeln

Gesamtzeit **37 Min.** 30 Min. Vorbereitungszeit 7 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):  
**4'418 kJ / 1'056 kcal**

Fett: **48 g** Eiweiss: **26 g**  
Kohlenhydrate: **131 g**

## ZUTATEN

2 Portion(en)

Für die Teigtaschen:

**200 g** Weizenmehl  
**0.33 TL** Salz  
**1** Eigelb  
**15 g** Butter, geschmolzen  
**100 ml** heisses Wasser

Für die Füllung:

**180 g** rote Zwiebeln  
**3 EL** Rapsöl  
**2 TL** Honig  
**3 EL** Kikkoman natürlich  
gebraute Sojasauce mit  
weniger Salz  
**350 g** Süsskartoffeln, gekocht  
und gestampft  
**100 g** Feta-Käse, zerbröckelt  
**1** Knoblauchzehe, gepresst  
**0.5 TL** schwarzer Pfeffer, frisch  
gemahlen  
**0.5 TL** getrockneter Majoran  
**0.5 TL** getrockneter Thymian  
Zusätzlich:  
**20 g** Baumnüsse

## ZUBEREITUNG

Schritt 1

**200 g** Weizenmehl - **0.33 TL** Salz - **1** Eigelb - **15 g** Butter, geschmolzen - **100 ml** heisses Wasser  
Mehl in eine Schüssel geben, Salz, Eigelb, Butter und Wasser hinzufügen. Mit einer Gabel vermengen, dann kneten, bis ein glatter, elastischer Teig entsteht. Die Schüssel mit einem Tuch abdecken und den Teig ruhen lassen, während die Füllung zubereitet wird.

Schritt 2

**180 g** rote Zwiebeln - **3 EL** Rapsöl - **2 TL** Honig - **3 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit weniger Salz - **350 g** Süsskartoffeln, gekocht und gestampft - **100 g** Feta-Käse, zerbröckelt - **1** Knoblauchzehe, gepresst - **0.5 TL** schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen - **0.5 TL** getrockneter Majoran - **0.5 TL** getrockneter Thymian  
Zwiebeln würfeln und im erhitzten Öl glasig dünsten. Honig und 1½ EL Kikkoman salzreduzierte Sojasauce hinzufügen und braten, bis die Zwiebeln caramolisieren. Die Hälfte der Mischung zu den Süsskartoffeln geben, dann Feta, Knoblauch, Pfeffer, Majoran, Thymian und die restlichen 1½ EL Kikkoman salzreduzierte Sojasauce hinzugeben. Gut vermischen.

Schritt 3

**1 TL** Salz

Den Teig ausrollen und mit einem Glas Kreise ausstechen. 1 EL Füllung in die Mitte geben, den Teig zu einem Halbmond falten und die Ränder zusammendrücken. Die Teigtaschen in kochendes Salzwasser geben, warten, bis sie an die Oberfläche steigen, und dann etwa 4 Minuten

weitergaren.

#### **Schritt 4**

##### **20 g** Baumnüsse

Baumnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen und hacken. Die gekochten Teigtaschen mit den Baumnüssen bestreuen und mit der Zwiebelmischung servieren.