



LINSEN-NUSS-BRATEN

als Hauptspeise

Dieser vegane Braten ist ein Gericht, das ich schon jahrelang zubereite und das sogar Fleischesser überzeugt! Als Beilage passen Ingwer-Orangen-Rotkraut und Kartoffelpüree.

ZUTATEN FÜR EINE 20cm KASTENFORM:

- 50 g Walnüsse, fein gerieben
- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 große Karotte
- 500 g gekochte braune Linsen (ca. 200 g roh)
- 100 g kleinblättrige Haferflocken
- 2 EL geschrotete Leinsamen (oder 2 EL Haferflocken)
- 1 EL Öl
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Senf
- 1 ½ TL getrockneter Thymian
- 1 TL getrockneter Oregano
- 2-3 TL getrockneter Salbei
- 1 TL Salz
- Pfeffer
- ev. 50 ml Gemüsebrühe

ZUBEREITUNG:

Ofen auf 170 °C (Heißluft) vorheizen.

Die Walnüsse in einer trockenen Pfanne rösten, fein reiben und in eine große Schüssel geben.

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Karotte schälen und fein reiben.

Alle anderen Zutaten außer der Gemüsebrühe zu den Walnüssen in die Schüssel geben.

Vorerst ca. 50 ml Gemüsebrühe hinzufügen und mit Kochlöffel oder Händen gut vermischen und leicht durchkneten, bis alles gut vermengt ist. Wenn die Masse zu trocken ist, kannst Du vorsichtig noch mehr Gemüsebrühe hinzufügen.

Die Mischung fest in eine 20 cm-lange Kastenform drücken.

Im Ofen für ca. 45 Min. (bis 1 Std.) backen.

Wenn Du mit dem Finger (vorsichtig) darauf drückst, sollte der Braten fest sein, dann ist er fertig.

Für 10-15 Min. in der Form stehen lassen, dann die Ränder lockern und auf eine Platte stürzen.

Lass es dir schmecken!