



Hülsenfruchtbraten mit veganer Bratensauce

Hülsenfruchtbraten mit veganer Bratensauce

Gesamtzeit: 2 h

Schwierigkeitsgrad: schwer

Portionen: 4 Personen

65 g rote Linsen, getrocknet

2 Esslöffel Rinatura Sonnenblumenöl kaltgepresst Bio

2 Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

38 g Rinatura Haferflocken Bio

1 Esslöffel Rinatura Leinsamen geschrotet Bio

100 g Don Enrico Kidney Beans natural

50 g Walnüsse

50 g Sonnenblumenkerne

3 Karotten

250 g Champignons

0.5 Esslöffel Thymian, frisch

0.5 Esslöffel Rosmarin, frisch

1 Esslöffel Petersilie

1.5 Esslöffel Tomatenmark

0.5 Esslöffel Maitre Marcel Dijon-Senf

1 Esslöffel Lien Ying Sojasauce salzreduziert

0.5 Teelöffel Paprikapulver, edelsü.

400 ml Daily Meal Veganer Braten-Fond

1 Esslöffel Mehl

Etwas Salz & Pfeffer

Hülsenfruchtbraten mit veganer Bratensauce

1.

Die roten Linsen nach Packungsanleitung kochen.

1 Zwiebel schälen und in feine Stücke schneiden. 2

Knoblauchzehen fein hacken, 100 g Champignons putzen
und ebenfalls fein hacken.

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin 3
Min. glasig anbraten. Knoblauch hinzufügen und eine
weitere Minute mit anbraten. Anschließend aus der
Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Den Backofen auf 200° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

38 g Haferflocken in einem Standmixer / Küchenmaschine
zu Mehl mahlen.

1 EL Leinsamen, 100 g Kidneybohnen, 65 g gekochte
Linsen, 50 g Walnüsse, 50 g Sonnenblumenkerne, die

gebratenen Zwiebeln und Knoblauch sowie 3 EL Wasser zum Haferflockenmehl hinzugeben und zerkleinern, aber noch leicht stückig lassen. Anschließend in eine große Schüssel geben.

2 fein geriebene Karotten, 100 g gehackte Champignons, je ½ EL Thymian und Rosmarin, 1 EL Petersilie, 1 EL Tomatenmark, ½ EL Senf, 1 EL Sojasauce, ½ TL Paprikapulver sowie Salz und Pfeffer nach Belieben hinzufügen und alles zu einer homogen Masse verrühren.

Eine 25 cm Kastenform mit Backpapier auslegen und die Mischung hineingeben und glatt streichen.

Den Braten für 50 Minuten backen und anschließend aus dem Ofen nehmen und mindestens 15 Minuten abkühlen lassen.

In der Abkühlzeit die vegane Bratensauce zubereiten.

1 Zwiebel und 1 Karotte schälen und fein hacken, 150 g Champignons putzen und fein würfeln.

1 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebel und die Champignons hinzugeben und anbraten bis die Zwiebeln glasig und die Champignons leicht braun sind. Karottenwürfel und Knoblauch hinzugeben und mit anbraten. Die Hitze etwas reduzieren und weiter dünsten lassen. Anschließend mit Mehl bestäuben und vermischen.

Den veganen Braten-Fond und ½ EL Tomatenmark hinzufügen und für 10-15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Die Sauce mit einem Pürierstab glatt pürieren und nach Belieben noch mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Den Braten in Stücke schneiden und mit der veganen Bratensauce und etwas grünem Salat anrichten.