ALNATURA

Sinnvoll für Mensch und Erde

Rezeptidee

Veganer Nussbraten

Herausgeber: Alnatura Produktions- und Handels GmbH, Darmstädter Straße 63, D-64404 Bickenbach | 11/20

Zutaten Für 8 Scheiben

- 150 g Staudensellerie
- 150 ml trockener Rotwein
- 1 Dose(n) braune Kichererbsen (Konserve) (240 g)
- 100 g Walnusskerne
- 50 g gemahlene Mandeln
- 50 g geschroteter Leinsamen
- 200 g weiße(r) Champignons
- 200 g Zwiebel(n)
- 100 g getrocknete Pflaumen (ohne Stein)
- 1 EL Bratöl
- 3 EL Tomatenmark
- 1 EL getrockneter Thymian
- 50 g Hefeflocken
- 50 ml Shoyu-Sojasauce

Tipp: Lorbeerblätter und Thymianzweige mit einem Faden zusammenbinden. So kann man die Kräuter zum Schluss besser entfernen.

Zubereitung: 20 Min. + 50 Min. Zubereitung

Gemüse vorbereiten und anbraten: Staudensellerie waschen, Pilze putzen, Zwiebeln schälen. Das Gemüse sowie die Pflaumen würfeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, darin die vorbereiteten Würfel bei voller Hitze 3 Min. scharf anbraten.

Gemüsepfanne würzen und einköcheln lassen
Tomatenmark, Thymian und die Hälfte der Hefeflocken einrühren, mit 20 ml Sojasauce ablöschen und bei halber Hitze 3 Min. reduzieren. Mit Rotwein erneut ablöschen und wieder 3 Min. einkochen, Hitze herunterschalten.

Kichererbsen vorbereiten: Kichererbsen abgießen, abbrausen und trocken tupfen. Zusammen mit 30 ml Sojasauce in eine hohe Rührschüssel geben und mit einem Pürierstab grob pürieren.

Zutaten zusammenrühren: Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Gemüsefond, Kichererbsenmasse, die restlichen Hefeflocken sowie Walnüsse, Mandeln und Leinsamen in eine große Schüssel füllen und mit den Knethaken des Handrührgeräts vermengen. Eine Kastenform fetten, Bratenmasse darin verteilen und glattstreichen.

Braten backen und servieren: 30 Min. auf mittlerer Schiene backen. Aus dem Ofen nehmen und 20 Min. in der Form etwas abkühlen lassen. Auf einen flachen Teller stürzen, vorsichtig in Scheiben schneiden und servieren.