



Linsen-Nuss-Maronen-Karotten-Braten

Zeit gesamt
2h

Zubereitungszeit
45min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Linsen, braun	250 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Karotten	2 St.
Maronen, gegart und geschält	75 g
Walnusskerne	80 g
Thymian, frisch	10 g
Öl	2 EL
Haferflocken, zart	90 g
Speisestärke	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Sojasauce	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, große Pfanne, Kastenform 28 cm, grobe Reibe, Pürierstab

1. In einem Topf Linsen mit etwa 500 ml Wasser zum Kochen bringen und auf mittlerer Stufe ca. 20 Min. weich garen.
2. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Karotten schälen, Enden entfernen und grob raspeln. Maronen und Walnüsse grob hacken. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen streifen und fein hacken.
3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch ca. 2 Min. anschwitzen. Karottenraspel zugeben und weitere ca. 2 Min. braten. Alles in eine Schüssel umfüllen.
4. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Mit einem Pürierstab gegarte Linsen mit Kochflüssigkeit leicht stückig pürieren. Linsen, gehackte Maronen, Haferflocken, Speisestärke und Thymian zum Gemüse geben und zu einer glatten Masse verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken. Eine Kastenform mit Öl einstreichen, Bratenmasse hineingeben, gut festdrücken und im Ofen für ca. 45 Min. backen.
5. Linsenbraten vorsichtig aus dem Ofen nehmen und auf ein Brett stürzen. Linsenbraten in Scheiben schneiden, auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Zum Linsenbraten passen Sellerie-Räuchertofu-Päckchen und eine vegane

Bratensoße.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	394 kcal
Kohlenhydrate	51 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	18 g