



# Linsenbraten im Blätterteig

Zeit gesamt  
🕒 2h

Zubereitungszeit  
🕒 40min

Schwierigkeit  
👩‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Linsen, braun	200 g
Salz	
Leinsamen, ganz	40 g
Zwiebeln, gelb	100 g
Knoblauchzehen	1 St.
Champignons, weiß	200 g
Zucchini	100 g
Karotten	80 g
Rote Bete, vorgegart	20 g
Rosmarin, frisch	5 g
Öl	3 EL
Pfeffer, schwarz	
Kräuter der Provence, getrocknet	2 EL
Balsamicoessig, dunkel	1 EL
Haferflocken, zart	100 g
Speisestärke	50 g
Sojasauce	4 EL
Walnüsse, gemahlen	70 g
Paprika, edelsüß	1 EL
Blätterteig	1 St.
Wildpreiselbeeren	4 EL
Sojadrink	3 EL

## Zubereitung



### Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, mittlerer Topf, Kastenform 28 cm, grobe Reibe, Backpapier, Pürierstab

1. In einem Topf Linsen mit Salzwasser bedeckt aufkochen und ca. 25 Min. kochen. Anschließend mit einem Pürierstab fein pürieren.
2. In einer Schüssel Leinsamen mit 5 EL Wasser vermischen. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und in Würfel schneiden. In einer Schüssel Haferflocken mit einem Pürierstab fein zermahlen. Zucchini und Karotten waschen und Enden entfernen. Rote Bete abtropfen lassen. Zucchini, Karotten und Rote Bete grob reiben. Rosmarin waschen, trocken schütteln und Nadeln abstreifen.
3. Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen.
4. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln mit Knoblauch ca. 2 Min. anbraten. Champignons zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, 1 EL Kräuter der Provence zugeben und weitere ca. 2 Min. anbraten. Mit Balsamicoessig ablöschen und ca. 1 Min. einkochen lassen.
5. In einer Schüssel Linsen, Haferflocken, Leinsamen, Champignons, Gemüseraspel, Speisestärke, 1 EL Öl, 2 EL Sojasauce, Walnüsse, Salz und Pfeffer, 1 EL Kräuter der Provence und 1 EL Paprikapulver vermengen. Teig in eine Kastenform geben, mit 2 EL Sojasauce bestreichen und mit Rosmarinnadeln bestreuen.
6. Linsenbraten in den Ofen geben und ca. 55–60 Min. backen. Anschließend auskühlen lassen.

7. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Blätterteig mit der Längsseite zum Körper ausrollen. Braten mit der kurzen Seite zum Körper zeigend mittig daraufsetzen und Blätterteig vom Rand bis zum Braten hin mit dem Messer in Streifen schneiden.

8. Braten mit Wildpreiselbeeren bestreichen, Blätterteig kreuzförmig über den Braten legen und mit Sojadrink bepinseln.

9. Umhüllten Braten im Backofen ca. 25–30 Min. goldbraun backen. Linsenbraten mit Beilagen nach Wahl servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	702 kcal
Kohlenhydrate	83 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	36 g