



Linsenbraten mit Rotkohlsalat

Zeit gesamt
🕒 1h 30min

Zubereitungszeit
🕒 45min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Linsen, braun	300 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Karotten	2 St.
Walnusskerne	50 g
Thymian, frisch	10 g
Öl	2 EL
Haferflocken, zart	120 g
Speisestärke	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Sojasauce	2 EL
Rotkohl	1 St.
Orangen	2 St.
Sojaghurt	200 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, Kastenform 28 cm, grobe Reibe

1. Linsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag 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. 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. Gegarte Linsen mit Kochflüssigkeit leicht stückig pürieren. Linsen, gehackte Walnüsse, Haferflocken, Speisestärke und Thymian zum Gemüse geben und zu einer glatten Masse verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken. Eine Kastenform mit Öl einstreichen, Linsenmasse hineingeben, gut festdrücken und im Ofen für ca. 45 Min. backen.
5. Rotkohl waschen, vierteln, Strunk entfernen und sehr fein schneiden oder hobeln. In einer Schüssel Rotkohl kräftig salzen, kneten und beiseitestellen.
6. Orangen mit einem scharfen Messer rundherum schälen, sodass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Durch v-förmige Schnitte Fruchtspalten aus den Trennwänden herausschneiden. Dabei den Saft auffangen.
7. In einer Schüssel Orangen mit Rotkohl vermengen. Sojaghurt, 2 EL Orangensaft und Pfeffer zugeben und kräftig vermengen. Linsenbraten vorsichtig aus dem Ofen nehmen,

auf ein Brett stürzen. Linsenbraten in Scheiben schneiden, mit Rotkohlsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	510 kcal
Kohlenhydrate	82 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	17 g
Fette	16 g