



Veganer Braten aus Linsen & Nüssen

Zeit gesamt
🕒 1h 15min

Zubereitungszeit
🕒 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Karotten	200 g
Thymian, frisch	5 g
Rosmarin, frisch	5 g
Mandeln, ganz	50 g
Walnusskerne	50 g
Öl	2 EL
Linsen, braun	150 g
Gemüsebrühe	400 ml
Rosenpaprika	1 TL
Salz	1 TL
Pfeffer, schwarz	
Haferflocken, zart	75 g
Rotwein, trocken	200 ml
Zucker	1 EL
Cranberries, getrocknet	100 g
Erdbeerkonfitüre	1 EL
Speisestärke	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Kastenform 28 cm, Backpapier, Monsieur Cuisine

1. Zwiebel halbieren und schälen. Knoblauch schälen. Karotten schälen, Enden entfernen und grob in Stücke schneiden. Thymian und Rosmarin waschen und Blättchen bzw. Nadeln von den Stielen streifen.
2. Im Mixbehälter Mandeln und Walnüsse 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Anschließend umfüllen. In den Mixbehälter Karotten, Zwiebel, Knoblauch, Thymian und Rosmarin geben und 6 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben. Öl zugeben und 3 Min./Anbratstufe braten. Linsen und heiße Brühe zugeben und 20 Min./100 °C/Stufe 2 weichen garen.
3. Nach Ende der Garzeit Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Linsenmasse mit 1 TL Paprika, 1 TL Salz und Pfeffer würzen. Haferflocken und Nüsse zugeben und für 30 Sek./Stufe 5 zerkleinern.
4. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen oder Ränder einfetten. Linsenmasse einfüllen, glatt streichen und im Backofen ca. 30 Min. backen.
5. Inzwischen in den gesäuberten Mixbehälter Rotwein, Zucker, Cranberries und Erdbeerkonfitüre geben und ohne Messbecher 5 Min./Stufe 2/100 °C kochen. Inzwischen in einer Schüssel Speisestärke mit etwas Wasser verrühren und durch die Deckelöffnung zu der Cranberrysauce geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Nach Ende der Garzeit die Cranberrysauce über den Braten geben und im Backofen für ca. 20 Min. backen. Anschließend vorsichtig aus dem Ofen nehmen, aus der Form

lösen und in Scheiben geschnitten servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Anstatt Rotwein kannst du auch Traubensaft verwenden. Dazu passt Feldsalat.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	494 kcal
Kohlenhydrate	65 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	20 g