



Veganer Braten aus Nüssen

Zeit gesamt
🕒 1h 10min

Zubereitungszeit
🕒 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Champignons, braun	200 g
Karotten	1 St.
Zitronen	1 St.
Pekannusskerne	100 g
Haselnusskerne, ganz	150 g
Cashewkerne	100 g
Margarine, vegan	4 EL
Dinkelmehl, Type 630	2 EL
Gemüsebrühe	250 ml
Paniermehl	150 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Oregano, getrocknet	1 TL
Paprika, edelsüß	1 TL
Öl	3 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne, Kastenform 28 cm, Küchenkrepp

1. Zwiebeln halbieren, schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und fein würfeln. Karotte waschen, Enden entfernen und fein reiben. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Nüsse grob hacken.
2. In einer Pfanne Margarine auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln darin ca. 2 Min. glasig dünsten. Nach und nach übriges Gemüse hinzugeben und weitere ca. 5 Min. garen. Dinkelmehl über das Gemüse streuen und Brühe langsam einfließen lassen, dabei ständig rühren. Gemüsemasse auf niedriger Stufe ca. 6 Min. köcheln lassen, dabei ständig rühren.
3. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Pfanne vom Herd nehmen und Nüsse untermengen. 150 g Semmelbrösel sowie 2 EL Zitronensaft hinzugeben und die Masse kräftig mit Salz, Pfeffer, Oregano und Paprika abschmecken.
4. Aus der Masse einen Braten formen und in eine Kastenform geben. Nussbraten im Ofen ca. 45 Min. garen. Nussbraten aus dem Ofen nehmen, leicht abkühlen lassen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	926 kcal
Kohlenhydrate	61 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	72 g