



Zutaten für 2 Personen:

### Braten

- 130 g braune Linsen (trocken)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 70 g Haferflocken
- 1 EL Kartoffelstärke
- 2 EL Leinsamen
- 400 g Kidneybohnen
- 100 Walnüsse
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 200 g Champignons
- 2 frische Thymianzweige
- 1 Rosmarinzweig
- + 2 – 3 zur Deko
- 120 g geraspelte Möhre
- 1 Selleriestange
- 3 EL Tomaten Paprikamark
- 1 EL Margarine
- 2 EL Senf
- 1 TL Agavendicksaft
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 – 2 TL Rauchsatz
- Pfeffer

### Bratensoße

- 130 g Champignons
- 1 Möhre
- 1 EL Kokosblütenzucker
- 1 EL Speisestärke
- 1/2 Orange für Schale + Saft
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Tomatenmark
- 70 ml veganer Rotwein
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1/2 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Senf
- 2 TL Aceto Balsamico
- 1 EL Condimento rosato
- 2 Thymianzweige
- 1 Lorbeerblatt
- Pfeffer

## Veganer Braten

mit Bratensoße



Für den Braten die Linsen waschen und in 250 ml Wasser kochen. Die Kidneybohnen abgießen und abspülen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken, den Sellerie waschen und in feine Scheiben schneiden. Pilze putzen und fein hacken. In einer Pfanne Margarine schmelzen und darin zunächst Zwiebeln und Knoblauch dünsten. Dann geraspelte Möhre und Sellerie dazu geben und 4 Minuten schmoren lassen. Haferflocken und Leinsamen in einem Mixer zu feinem Mehl mixen. Dazu die Kidneybohnen, Linsen, Walnüsse, Sonnenblumenkerne und den Inhalt der Pfanne geben und mit 4 EL Wasser mixen. Hier kannst Du selbst entscheiden, wie grob Du die Masse für Deinen Braten lassen möchtest. Die Masse anschließend zu den rohen Pilzen geben, Gewürze, Senf, Tomaten Paprikamark, gehackte frische Kräuter und Speisestärke zufügen und vermengen. Die Masse in eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen und fest andrücken. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober-/ Unterhitze 50 Minuten backen. Nach dem Herausnehmen mindestens 15 Minuten abkühlen lassen, dann stürzen und mit dem Aufstrich bestreichen. Mit Rosmarin-zweigen verzieren.

Für das Püree gekochte Kartoffeln mit geschmolzener Margarine und den restlichen Zutaten zerstampfen.

Den Rotkohl aus dem Glas in einen Topf geben, etwas Fett und die Gewürze, sowie Orangenschale und- saft zufügen.

Für die Bratensoße die Margarine in einer tiefen Pfanne zerlassen, gehackte Zwiebel und Knoblauch darin dünsten. Die gesäuberten Champignons in Scheiben schneiden und in der Pfanne leicht braun anschmoren. Die Möhre fein würfeln und ebenfalls mit anbraten. Zucker und Mehl zugeben und mit Rotwein ablöschen. Mit der Brühe aufgießen und dabei gut rühren. Alle weiteren Zutaten einrühren, abermals aufkochen lassen und in ein hohes Gefäß geben. Mit dem Pürierstab alles gut mixen. Durch ein Sieb zurück in die Pfanne geben. Die Soße abschmecken und in eine Kanne füllen.

Nun alle Komponenten auf Tellern kombinieren, mit Bratensoße, frischem Thymian und Pfeffer garnieren und servieren.