



Vegetarischer Linsenbraten

Zutaten für 6 Personen:

200 g Berglinsen
4 EL geschrotete Leinsamen
2 Zwiebeln
1 Zehe Knoblauch
200 g Champignons
100 g Haferflocken
100 g Zucchini
20 g rote Beete (für die Farbe)
1 Karotte
70 g Walnüsse, gehackt
1 EL Rapsöl
2 EL Kräuter der Provence
1 EL Balsamico Essig
50 g Mehl Type 405
4 EL Sojasoße
1 EL Paprika Pulver edelsüß
2 Zweige frischen Rosmarin
1 Rolle Blätterteig
3–4 EL Preiselbeeren Marmelade
3 EL Pflanzen Drink z.B. Haferdrink

Zubereitung:

1. Linsen nach Packungsanweisung weich garen und pürieren.
2. Leinsamen mit 5 EL Wasser verrühren. Zwiebeln, Knoblauchzehe und Champignons fein würfeln. Haferflocken im Mixer klein Pulsieren. Zucchini, rote Beete und Karotte fein raspeln.
3. Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Kastenform mit Backpapier auslegen.
4. Zwiebeln- und Knoblauchwürfel in etwas Öl anschwitzen, Champignons dazu geben und einige Minuten anbraten, salzen und pfeffern sowie 1–2 TL Kräuter der Provence dazu geben. Mit Balsamico Essig ablöschen und einköcheln lassen.
5. Linsen, Haferflocken, Leinsamen, Champignons, Gemüseraspeln, Mehl, 1 EL Öl, 1–2 EL Sojasoße, gehackte Walnüsse, eine große Prise Salz und Pfeffer, 1 EL Kräuter der Provence und Paprikapulver gründlich vermischen. Teig in die Kastenform streichen, mit 2 EL Sojasoße bepinseln und mit Rosmarin Nadeln bestreuen.
6. Bei 200 °C Umluft für 55–60 min backen und dann auskühlen lassen.
7. Blätterteig mit der Längsseite zum Körper hin ausrollen, Braten mit der kurzen Seite zum Körper zeigend mittig daraufsetzen und den Blätterteig vom Rand bis zum Braten hin mit dem Messer in Streifen schneiden.
8. Braten mit Preiselbeeren Marmelade bestreichen, Blätterteig kreuzförmig über den Braten legen und mit Pflanzendrink bepinseln.
9. Den umhüllten Braten bei 180 °C 25–30 min goldbraun backen. Linsenbraten mit Beilagen nach Wahl servieren.

Nährwertangaben:

Kalorien 520 kcal, Eiweiß 18 g, Fett 26 g, Kohlenhydrate 53 g