Linsenhackbraten mit Nüsslisalat, Preiselbeer Vinaigrette, Baumnüssen

Rezept von Meta Hiltebrand



Linsenhackbraten mit Nüsslisalat, Preiselbeer Vinaigrette, Baumnüssen

Für 6 Personen als Hauptgang

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Genussfertig: in ca. 95 Minuten

Pro Person:
59 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiss, 37 g Fett; 631 kcal

Zutaten:

- 130 g braune Linsen, getrocknet
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 80 g Haferflocken
- 240 g Kidneybohnen, abgetropft
- 100 g ganze Haselnüsse
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 3 Esslöffel Sojasauce
- 1 Karotte
- 200 g Champignons
- 2 Esslöffel Kräuter der Provence
- 4 Esslöffel krause Petersilie, gehackt
- 3 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Esslöffel scharfer Senf
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver geräuchert
- 50 g Preiselbeeren-Konfitüre
- 300 g Nüsslisalat
- 60 g Baumnüsse

- 40 ml Apfelessig
- 50 ml Sonnenblumenöl
- 30 ml Wasser
- 70 g Preiselbeeren-Konfitüre

Zubereitung:

1. Linsen in einen Topf mit kaltem, ungesalzenem Wasser geben, aufkochen, Hitze reduzieren und im siedenden Wasser für ca. 25 Minuten weichkochen, abgiessen und beiseitestellen. Zwiebel und Knoblauch schälen, klein hacken und im Öl andünsten, zu den Linsen geben.

2. Haferflocken in einen Mixbecher geben und zu einem feinen Mehl mixen. Masse in eine grosse Schüssel geben. Die abgetropften Kidneybohnen, Linsen, Haselnüsse, Sonnenblumenkerne und Sojasauce in den Mixbecher geben, alles grob mixen, zu den gemixten Haferflocken geben und gut zusammenkneten.

3. Karotte waschen, rüsten und fein reiben, Champignons, putzen und fein hacken, zu der Masse geben. Kräuter, Tomatenmark und Senf dazugeben, untermischen und mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Alles zu einer homogenen Masse mischen, falls sie zu trocken ist, etwas Wasser beigeben.

4. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen, Linsenmasse hineinfüllen und glattstreichen. Im Ofen bei 180 °C Umluft für 50 Minuten backen. Anschliessend 15 Minuten in der Form auskühlen lassen, damit die Masse zusammenhält. Dann herauslösen, auf eine Platte stürzen und die 50 g Preiselbeeren-Konfitüre in einer Pfanne erwärmen und den Linsenhackbraten damit bestreichen.

5. Nüsslisalat waschen, rüsten und in eine grosse Schüssel geben. Baumnüsse hacken und in einer Bratpfanne kurz anrösten.

6. Apfelessig, Sonnenblumenöl, Wasser und 70 g Preiselbeeren-Konfitüre verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Nüsslisalat damit marinieren. Den Linsenhackbraten in Scheiben schneiden, zusammen mit dem Nüsslisalat anrichten und mit den Baumnüssen ausgarnieren.

Tipp: Der vegane Hackbraten passt auch hervorragend zu Wildbeilagen..

Rezept von Meta Hiltebrand. Der Download und Ausdruck sind nur für den privaten Gebrauch gestattet. Jede gewerbliche Nutzung oder Weiterverbreitung ist untersagt.