



Schauen Sie
auch gerne
unser Video
auf YouTube!



Festtagsbraten



Dauer

30 Min Zubereitung
60 Min backen



Schwierigkeit

mittel



Portionen

6

Zutaten

250 g	Nussmischung	80 g	Stangensellerie
240 g	gekochte Linsen (Abtropfgewicht)	2 EL	Sojasaße
1	Zwiebel	2 EL	italienische Gewürzmischung
2	Knoblauchzehen	½ TL	Meersalz
100 g	Karotten		

Beschreibung

Ein Rezept, das nicht nur sehr lecker schmeckt, sondern auch vollgepackt ist mit wertvollen Nährstoffen aus Linsen, Nüssen und Gemüse. Dazu schmecken Kartoffeln, Reis, Nudeln oder Knödel sowie eine braune Sauce.

Zubereitung

Zwiebel, Knoblauch und Karotten schälen und in grobe Stücke schneiden. Den Stangensellerie ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Die Linsen in ein Sieb abgießen, mit Wasser abspülen und abtropfen lassen. Zuerst die Nüsse in einem Zerkleinerer fein mixen und anschließend in eine große Schüssel geben. Danach Zwiebel, Knoblauch, Karotten, Stangensellerie und Linsen im Zerkleinerer zu einer stückigen, leicht matschigen Masse verarbeiten.

Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Masse zu den zerkleinerten Nüssen geben. Senf, Tomatenmark, italienische Gewürzmischung, Sojasaucce, Maisstärke und Meersalz dazugeben und unterkneten.

Eine Kastenform mit Backpapier auslegen, die Masse einfüllen und glattstreichen. Für ca. 60–70 Minuten in den Ofen schieben.