

# VESTESSEN



## LINSEN-NUSS-BRATEN

### ZUTATEN:

150g Berglinsen, je 75g Champignons, Haferflocken und Möhren, je 50g Zwiebeln und Walnüsse, je 1 EL Petersilie, Tomatenmark, Senf mittelscharf und Soja-Sauce dunkel, je 1 TL Paprikapulver edelsüß, Gemüsebrühe, Rauchsalz und Majoran, je 1/2 TL Oregano, Basilikum, Apfelessig und Knoblauchgranulat, je 1 Messerspitze Pfeffer schwarz und Muskat, je 1 Prise Rosmarin und Thymian



1) Linsen nach Packungsanleitung (ohne Salz) weich kochen, in ein Sieb abgießen



2) Champignons und Möhren fein hacken, Walnüsse fein mahlen, alles in eine große Schüssel füllen



3) Haferflocken fein mahlen und Zwiebeln fein hacken, beides in die Schüssel geben



4) Restliche Zutaten (Soja-Sauce, Kräuter, Gewürze, Senf usw.) in die Schüssel geben



5) Gekochte Linsen hinzufügen und alles gründlich (mit einem Löffel) vermischen



6) Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform (25cm) füllen, glatt streichen



7) Im vorgeheizten Backofen 50 Minuten bei 180°C (Umluft) garen, abkühlen lassen

### ACHTUNG!

Den Braten unbedingt vollständig auskühlen lassen, bevor man ihn aus der Kastenform hebt und anschneidet! Den Braten oder bereits geschnittene Scheiben vor dem Servieren im Backofen/Heißluftfritteuse aufwärmen.

### TIPP:

Sämtliche "Schnibbelarbeiten" (Haferflocken, Walnüsse, Möhren, Champignons, Zwiebeln) erledige ich bei diesem Rezept mit einem Multizerkleinerer, der bei vielen Stabmixern als Zubehör dabei ist. So kann man einfach hintereinanderweg arbeiten.