

## Linsenbraten mit Petersilienwurzelpüree und Brokkoli

VORBEREITEN

60  
Min.

ZUBEREITEN

30  
Min.

NIVEAU



An Weihnachten gibt es neben dem klassischen Festtagsschmaus selbstverständlich auch veganen Genuss in Form von Linsenbraten! Nämlich aus Kidneybohnen, Linsen, Möhren, Champignons und Haferflocken. Und weil dein fleischloser Braten ohne Beilagen nur halb so lecker ist, wird er durch cremiges Petersilienwurzelpüree, knackigen Brokkoli und vegane Bratensauce perfektioniert. Ein Gaumenschmaus, der nicht nur Veganer und Vegetarier ins Schwärmen bringt!

- 1 -

Für den Linsenbraten Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kastenform mit Backpapier auslegen.

- 2 -

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Champignons putzen und ebenfalls fein hacken. Möhre schälen und fein raspeln.

- 3 -

Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Champignons und Möhrenraspeln hinzufügen und weitere 5 Minuten braten.

- 4 -

Restlichen Zutaten für den Linsenbraten hinzufügen und vermengen. Sollte die Mischung zu trocken oder zu feucht sein, etwas Wasser oder Haferflocken untermengen.

- 5 -

Mischung in die Kastenform füllen, leicht andrücken und im heißen Ofen ca. 45 Minuten backen.

### Zutaten für 4 Portionen

#### Für den Linsenbraten

1 kleine Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
4 Champignons  
1 Möhre  
200 g Kidneybohnen aus der Dose  
250 g Linsen aus der Dose  
1 Esslöffel Sojasauce  
2 Esslöffel getrocknete Kräutermischung  
4 Esslöffel Hefeflocken  
135 g Haferflocken  
Öl zum Anbraten

#### Für die Gemüse-Beilage

500 Brokkoli  
50 vegane Margarine  
Salz, Pfeffer

#### Zum Servieren

Petersilienwurzelpüree  
Vegane Bratensauce  
1 Handvoll Gemüsechips

#### Besonderes Zubehör

Kastenform (20 cm Länge)

## Linsenbraten mit Petersilienwurzelpüree und Brokkoli

- 6 -

Für die **Gemüse-Beilage** Brokkoli waschen. Strunk vom Brokkoli abschneiden und äußere Blätter entfernen. Röschen halbieren und in kochendem Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren. Brokkoliröschen abseihen.

- 7 -

Vegane Margarine in einer Pfanne erhitzen. Brokkoli ca. 5 Minuten rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 8 -

**Zum Servieren** gebackenen Linsenbraten in Scheiben schneiden. Mit Petersilienwurzelpüree, veganer Bratensauce, Brokkoli und Gemüsechips anrichten.