

Linsenhackbraten

von André Marty

Mengen für 10 Personen

Quelle: <https://www.lecker.de/veganer-linsenbraten-82747.html>

325 g Linsen
2.0 Stück Zwiebeln
10 Stück Knoblauchzehen
50 g Leinsamen
200 g Haferflocken
800 g rote Bohnen
250 g Sonnenblumenkerne
300 g Rüebli
500 g Frische Champignons
10 g Rosmarin
1.0 Bund Petersilie, frische
60 g Tomatenmark
10 g Senf
5 dl Sojasauce
3.0 TL Salz
20 g Pfeffer
1.0 dl Rapsöl

Linsen nach Packungsanweisung kochen, abgießen und gründlich in einem Küchensieb abtropfen lassen.

Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin 4 Minuten andünsten. Knoblauch hinzugeben und 1 Minute weiterbraten. Zwiebeln und Knoblauch aus der Pfanne nehmen, und beiseitestellen.

Leinsamen und Haferflocken in einem Hochleistungsmixer sehr fein mahlen. Kidneybohnen in einem Küchensieb abtropfen lassen. Bohnen zusammen mit den gekochten Linsen, Sonnenblumenkernen, Zwiebeln und Knoblauch und 3 EL Wasser zum Leinsamen-Haferflocken-Mehl in den Mixer hinzugeben, weitermixen aber dabei noch etwas stückig lassen.

Karotten fein reiben. Champignons fein hacken. Petersilie fein hacken. Karotten und Champignons zusammen mit Rosmarin, Petersilie, Tomatenmark, Senf, Sojasoße und der Linsenmasse in eine große Schüssel geben. Alles vermengen und mit den Händen zu einer gleichmäßigen Masse verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kastenform etwas fetten und mit Backpapier auslegen. Linsenbratenmasse in die Form geben und glattstreichen. Im vorgeheizten Ofen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C) etwa 50 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und mindestens 15 Minuten in der Form ruhen lassen, damit er beim Anschneiden nicht zerfällt. Linsenbraten mit dem

Backpapier vorsichtig aus der Form heben.