



Rezepte > Mittagessen

Linsen-Pilzbraten mit Rotkohl, Kartoffelstampf und veganer Bratensauce

Zeit gesamt
🕒 1h 30min

Zubereitungszeit
🍲 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Tofu, natur	200 g
Sojasauce	3 EL
Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Champignons, weiß	150 g
Öl	2 EL
Tomatenmark	2 EL
Walnusskerne	30 g
Petersilie, frisch	10 g
Thymian, frisch	4 g
Linsen, braun	150 g
Haferflocken, zart	5 EL
Senf	1 EL
Salz	1 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Majoran, getrocknet	
Paprika, edelsüß	
Karotten	100 g
Stangensellerie	100 g
Weizenmehl, Type 405	1 EL
Balsamicoessig, dunkel	1 EL
Gemüsebrühe	300 ml
Rosmarin, frisch	5 g

Zuckerrübensirup	1 EL
Rotkohl, frisch	400 g
Ahornsirup	1 EL
Essig	2 EL
Olivenöl	2 EL
Kartoffeln, mehligkochend	800 g
Margarine, vegan	3 EL
Mandeldrink	150 ml
Muskatnuss, gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Messbecher, mittlerer Topf, große Pfanne, Sieb, Kartoffelstampfer, Backpapier, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab, Kastenform (16 x 8,5 x 5,5 cm)

1. Vorbereitung am Vorabend

Linsen mit der 3fachen Menge Wasser über Nacht einweichen.

2. Für den Braten

Über Nacht eingeweichte Linsen in einem Sieb abtropfen lassen und für ca. 20-30 Minuten in Salzwasser kochen. In ein Sieb abgießen und abkühlen lassen. Tofu abtupfen, zerkleinern und mit Sojsauce marinieren. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Champignons putzen und sehr fein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Tomatenmark zugeben und kurz anrösten. Pilze und Tofu zugeben und für ca. 5 Min. braten.

Walnusskerne klein hacken. Petersilie und Thymian waschen, trocknen, zupfen und fein schneiden. Linsen zur Pilz-Tofu-Mischung geben. Mit Walnüssen, Kräutern, Haferflocken und Senf vermengen, mit Gewürzen abschmecken und kurz quellen lassen. Ein Drittel der Masse mit einem Pürierstab fein mixen und alles noch einmal gut vermengen. Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform (16 x 8,5 x 5,5 cm) geben und bei 200 °C Ober-/Unterhitze im vorgeheizten Backofen für 20-30 Min. backen.

3. Für die Bratensauce

Während der Braten im Ofen ist, 1 Zwiebel, 80-100 g Karotte und 100 g Sellerie schälen und in grobe Würfel schneiden. 50 g Pilze putzen und je nach Größe vierteln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Pilze und Karotten scharf anbraten. 1 Knoblauchzehe schälen, andrücken und zusammen mit 1 EL Tomatenmark in den Topf geben und für 2 Min. mitrösten. Gemüse mit Mehl bestäuben. Mit Balsamico und 1 EL Sojasauce ablöschen und mit Gemüsebrühe auffüllen. 1 Stängel Thymian und 1 Stängel Rosmarin, waschen, trocknen und zupfen und hacken. In den Topf geben und für ca. 15 Min. ohne Deckel köcheln lassen, bis die Sauce etwas eingedickt ist. Sauce durch ein Sieb in einen weiteren Topf passieren. Mit Rübensirup, Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce nach Wunsch noch mal aufkochen, wenn die gewünschte Konsistenz noch nicht gegeben ist.

4. Für den Rotkohlsalat

Rotkohl in feine Streifen hobeln, mit 0,5 EL Salz verkneten und kurz stehen lassen. Ahornsirup, Essig und Öl zugeben und erneut gut durchkneten. 15–20 Min. ziehen lassen.

5. Für den Kartoffelstampf

Währenddessen gesalzenes Wasser zum kochen bringen, Kartoffeln schälen, würfeln und für ca. 20 Min. weich kochen. Kartoffeln abgießen, mit Margarine und Mandeldrink zu einem cremigen Püree stampfen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Tipp: Für ein feineres Püree durch eine Kartoffelpresse drücken.

6. Anrichten

Kartoffelpüree mit einer Scheibe Linsenbraten, Rotkohlsalat und veganer Bratensauce servieren.

Guten Appetit!

Tipp:

Anstelle des Rotkohlsalates passt natürlich auch [Klassischer Rotkohl mit Äpfeln und Zwiebeln](#) zu diesem Rezept.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	625 kcal
Kohlenhydrate	81 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	26 g