

WEIHNACHTLICHER BOHNEN-BRATEN

rein pflanzlich



Portionen: 8 Vorbereitung: ca. 1. Stunde

Der vegane Bohnen-Braten ist nicht nur zur Weihnachtszeit eine Freude für den Gaumen. Er eignet sich als Hauptspeise oder Beilage und ist einfach zuzubereiten. Dazu passen zum Beispiel Kartoffelknödel, Kartoffelpüree, Rahm-Gemüse, vegane Bratensauce oder Pilzsauce. Der Braten schmeckt nicht nur köstlich und ist gesund - er ist auch ein Geschenk fürs Klima!



Zutaten - möglichst von Bio-Qualität

2 große Kartoffeln (ca 400 g)	60 g Walnüsse oder Sonnenblumenkerne
1 EL Pflanzenöl	90 g Haferflocken, fein oder Hafermehl
100 g Zwiebeln	2 EL Tomatenmark
100 g Staudensellerie	1 EL Sojasauce
ca 250 g Bohnen schwarz, gekocht	1 EL Balsamico-Essig
ca 250 g Kidney-Bohnen oder Linsen, gekocht	3 Knoblauchzehen

Würzen:
Meersalz, Pfeffer nach Geschmack und Absatz je ca 1/2 TL Chiliflocken, Thymian, Kümmel, Kreuzkümmel, evtl. Räucherpaprika



Anleitung

1. Kartoffeln weich kochen, schälen, in kleine Stücke schneiden und zu einem Brei stampfen.
2. Parallel dazu die gehackten Zwiebel in einer Pfanne mit etwas Öl kurz anbraten, dann Knoblauch, Sellerie, Gewürze, Balsamico-Essig und Soja-Sauce dazu geben und rund 5 Minuten gemeinsam braten.
3. Weich gekochte Bohnen (und Linsen) hinzufügen und eine Minute lang erhitzen.
4. In eine große Schüssel geben und mit pürierten Kartoffeln, Tomatenmark, Haferflocken, gehackten Walnüssen, Kernen vermischen und nach Geschmack würzen.
5. Kastenform von circa 20 cm Länge mit Backpapier auslegen und das Papier auf den zwei langen Rändern überstehen lassen. Die Masse in die Form füllen und fest andrücken.
6. Im vorgeheizten Backrohr bei 190 Grad circa 40 - 50 backen. Aus dem Ofen nehmen und mindestens 15 Minuten ruhen lassen und mithilfe des Backpapier vorsichtig aus der Form heben. Je länger die Ruhezeit, umso fester wird der Braten.