

Linsenbraten



3 EL geschrotete bzw. angemörserte Leinsamen

6 EL kochendes Wasser

1 EL Olivenöl

Je 1 Zwiebel, fein gewürfelt & 1 Knoblauchzehe, gepresst

1 Becher Champignons, fein gewürfelt

1 Karotte, fein gewürfelt

½ Bund Petersilie, grob geschnitten

1 EL frischer Thymian, grob geschnitten

2 EL Soja-Sauce

Salz, Pfeffer

2 Becher weich gekochte grüne Linsen

1 Becher Flocken (Hafer, Dinkel...)

½ Becher Mandelmehl oder gemahlene Haferflocken

Leinsamen mit heißem Wasser verrühren und 10min ziehen lassen.

Das Gemüse in einer Pfanne mit gaaanz wenig Wasser ein paar Minuten andünsten und kurz auskühlen lassen.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben, gut verkneten & abschmecken.

Eine Kastenform mit Backpapier auslegen und die Masse hineingeben und festdrücken.

Bei 200°C für 40min backen und mit veganer Bratensauce und z.b. (Speck = Räuchertofu) Fisolen und/oder Kartoffelpüree servieren.

Bratensauce

1 Zwiebel, fein gewürfelt

1,5 EL Kokosöl

2 EL Soja-Sauce & 1 EL Tomatenmark

2,5 EL Dinkelvollkornmehl (oder Kichererbsen oder Reismehl)

1,5 Tasse Gemüsesuppe

Die Zwiebel im Kokosöl für 2min anbraten, das Mehl darüber stäuben und kurz anschwitzen lassen.

Die Gemüsebrühe dazugießen und gut durchrühren bis keine Klumpen mehr vorhanden sind. Tomatenmark und Sojasauce dazugeben, 2min weiterköcheln und fertig!