



## Linsen-Nussbraten mit cremiger Champignonsauce und Kartoffeln



### Beilagen:

8-12 Stck. Kartoffel(n)

### Zutaten für die Sauce:

500 g Champignons  
200 ml Gemüsebrühe  
1 Knoblauchzehe(n)  
2 Lorbeerblätter  
Olivenöl  
Pfeffer  
1 TL Salz  
300 ml Sojasahne  
1 EL Thymian, getrocknet  
100 ml Weißwein  
1/3 Zitronensaft, frisch  
1 Zwiebel(n)

### Zutaten für den Braten:

2 EL Dinkel-Vollkorn-Brösel  
2 Stck. Knoblauchzehen  
3 EL Leinsamen, geschrotet  
200 g Linsen, dunkle  
2 Stck. Möhre(n)  
Olivenöl  
2 EL Petersilie, gehackt, glatt  
Pfeffer  
2 EL Rosmarin, getrocknet  
1 TL Salz  
100 g Sonnenblumenkerne  
2 EL Thymian, getrocknet  
200 g Walnüsse  
9 EL Wasser  
1 (groß) Zwiebel(n)



Rösle Schüssel  
(hoch)



Lurch  
Sparschäler  
Universal



Zassenhaus  
Snackplatte,  
eckig aus Akazie



AMT Kochtopf  
aus Aluguss



Skeppshult  
Bratpfanne mit  
Holzgriff



Rösle  
Zitronenpresse



Microplane  
Große Raspel  
Professional



AMT Glasdeckel  
Standard rund



Menüöffel von W  
indmühlenmesse  
r Kirschbaum



Emile Henry  
Kastenform in  
creme

1

Für ein komplettes Menü beginnen Sie zuerst mit dem [Apfelrotkohl](#). Dieser kann später problemlos wieder aufgewärmt werden, wenn alles andere fertiggestellt ist. Anschließend den Nussbraten zubereiten. Während der Nussbraten im Ofen bäckt die Kartoffeln kochen und die Champignon-Sauce zubereiten. Den Apfelrotkohl dann ggf. nochmal kurz aufwärmen.

2

Für den Braten die Linsen nach Packungsanleitung kochen. Danach die Leinsamen mit 9 Esslöffel lauwarmen Wasser vermischen und ziehen lassen. Den Ofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und eine große Kastenform mit Backpapier auslegen.

3

Walnüsse und Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten bis sie leicht braun sind und duften. Anschließend Nüsse und Kerne kleinhacken und in eine große Schüssel geben.

4

Die Zwiebel kleinschneiden und in einer Pfanne in etwas Olivenöl glasig andünsten. Die Möhren putzen und kleinraspeln, Knoblauchzehen kleinhacken und dann beides mit der Zwiebel ca. 5 Minuten abraten. Anschließend zu den gehackten Nüssen in die Schüssel geben. Wenn die Linsen weichgekocht sind, diese mit einer Gabel zermatschen und zusammen mit den Leinsamen auch in die Schüssel geben.

5

Petersilie waschen und fein hacken und zusammen mit Thymian, Rosmarin und Dinkel-Bröseln zu den restlichen Zutaten geben. Die Masse mit den Händen gut vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und anschließend in die Kastenform drücken.

6

Im Ofen 40 Minuten backen. Den Linsen-Nussbraten dann einige Minuten abkühlen lassen, bevor er geschnitten wird.

7

Kartoffeln putzen, schälen und in leicht gesalzenem Wasser garkochen.

8

Für die Champignonsauce die Zwiebel kleinschneiden und in etwas Olivenöl glasig andünsten.

9

Pilze putzen und in Scheiben schneiden, den Knoblauch kleinhacken und zusammen zu der Zwiebel geben.

10

Weißwein, Lorbeerblätter und Thymian hinzugeben. Kräftig anbraten und den Weißwein verdampfen lassen. Mit Sojasahne und Gemüsebrühe ablöschen.

11

Anschließend noch 10-15 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce cremig ist. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Menü ist, zusammen mit dem Rotkohl, für 4-6 Personen gedacht. Danach noch ein veganes Dessert und Ihre Gäste sind rundum zufrieden.