



"Roastbeet" - ein herrlicher veganer Weihnachtsbraten

⌚ Preparation time: 20 minutes
👨‍🍳 Cooking time: 45 minutes
Total time: 65 minutes

👤 Portions: 6

Zutaten für einen Braten (6-8 Portionen)

- 1 EL Gemüsebrühepulver
- 1 EL Sojasoße
- 2 TL dunkle Misopaste*
- 70 g (rote) Zwiebeln
- 2 TL Pflanzenöl
- 100 g Rote Bete (eine kleine oder halbe Knolle)
- 100 g gekochte Kidneybohnen
- 250 g Glutenpulver (Seitanfix*)
- 60 g (geröstetes) Kichererbsenmehl*
- 1 TL Salz
- 2 TL süßes Paprikapulver
- 1 kl TL Chilipulver oder Pfeffer
- 1 Prise geräuchertem Paprikapulver
- 1 kl. TL Knoblauchgranulat
- 2 TL Gemüsebrühepulver
- Ein kleines Bund Thymian
- 1 TL gerebelter Majoran
- 1 EL Apfelessig
- 2 EL Sojasoße
- 2-3 EL Pflanzenöl
- 2-3 Zweige Rosmarin

**Amazon Affiliate-Links Hinweis:* Bitte alle gelisteten Zutaten exakt abmessen. Ich habe lange an der perfekten Konsistenz dieses Bratens gearbeitet. Abweichungen hinsichtlich Flüssigkeitszugabe oder z.B. Menge der Bohnen, kann zu Veränderungen der Konsistenz führen.

Zubereitung des veganen Weihnachtsbraten (20 Minuten Arbeitszeit + 45 Minuten Backzeit)

1. Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. 400 ml Wasser (in einem Wasserkocher) erhitzen und mit 1 EL Gemüsebrühepulver, 1 EL Sojasoße und 1 TL dunkler Misopaste verrühren. Dies zur weiteren Verwendung bereit halten (muss nicht warm gehalten werden).
2. Zwiebeln abziehen, fein würfeln und mit 1-2 TL Öl in einer Pfanne einige Minuten goldbraun anrösten. Eine kleine Rote Bete waschen, die Enden abschneiden, etwas zerkleinern und zusammen mit den gerösteten Zwiebeln im Mixer pürieren.
3. Die Kidneybohnen unter Wasser spülen und ebenfalls in den Mixer geben. Dort zusammen mit der roten Bete und den Zwiebeln ganz fein pürieren.
4. 250 g Glutenpulver in eine Schüssel geben. Das Glutenpulver mit 60 g Kichererbsenmehl, 1 TL Salz, 2 TL süßem Paprikapulver, 1 kl TL Chilipulver, einer Prise geräuchertem Paprikapulver, 1 halben/kleinen TL Knoblauchpulver und 2 TL Gemüsebrühepulver vermischen.
5. Die Bohnenpaste dazu geben und ganz locker mit einer Gabel oder einem Löffel unterheben. Die Blättchen von 5-6 Zweigen Thymian und 1 TL gerebelten Majoran dazugeben.
6. 180 ml Wasser (bitte genau abmessen!) mit 1 EL Apfelessig, 2 EL Sojasoße und 1 TL Misopaste verrühren, diese Flüssigkeit zum Seitan geben und zügig einen Teig kneten. Dabei den Teig wiederholt falten und mit den Händen so gatt ziehen, dass das Bratenstücks eine zähe Struktur mit Oberflächen-Spannkraft erhält.
7. Der nächste Arbeitsschritt ist sehr wichtig, damit der Braten in Form bleibt und sich die "äußeren Poren" schließen: 2 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und das Bratenstück ca. 3-4 Minuten rundherum gut anbraten. Das Bratenstück sollte an allen Seiten schön Farbe annehmen (siehe nächstes Foto). Die Konsistenz der Oberfläche wird fest und kompakt - so wie der Braten später sein soll. Ich halte den Braten dabei mit zwei Pfannenwendern seitlich fest und in Form (ich drücke ihn ein wenig zusammen) und drehe ihn immer weiter in der Pfanne, damit er wirklich von allen Seiten gut anbrät. Dadurch verfestigt sich die Oberfläche des Bratens und er geht im Ofen nicht weiter auf und behält seine schöne Form.
8. Ein wenig der anfangs vorbereiteten Brühe in eine Auflaufform gießen, in die der Braten hineinpasst (bodenbedeckt). Den Braten in die Auflaufform legen und 1-2 Zweige Rosmarin sowie reichlich Thymian dazu geben. Das Bratenstück mit ein wenig Brühe übergießen bzw. einpinseln.

9. Den veganen Braten auf der mittleren Schiene bei 200 Grad Umluft im vorgeheizten Ofen rund 40-45 Minuten garen lassen. Wichtig dabei: Den Braten wiederholt mit der Brühe leicht übergießen bzw. bepinseln. Der Boden der Auflaufform sollte auch während des Backens immer ganz leicht mit Brühe bedeckt sein.
10. Das "Roastbeef" nach der Backzeit nicht sofort anschneiden, sondern erst etwas abkühlen lassen. Die Konsistenz ist am Besten, wenn der Braten eine Nacht im Kühlschrank abgedeckt ruht. Den Braten dann nochmals im Ofen erwärmen und dabei wieder mit ein wenig Brühe bepinseln. Wer möchte und kein Problem mit Mikrowellen hat, kann den Braten auch aufschneiden und die Scheiben in der Mikrowelle erwärmen. Sonst nutzt einfach den Ofen.

Genießt ein wunderbares Fest im Kreise Eurer Liebsten. Ich sende Euch die allerliebsten Weihnachtsgrüße, Eure Lea.