



Der beste vegane Weihnachtsbraten

⌚ Preparation time: 35 minutes
Cooking time: 45 minutes
Total time: 80 minutes

👤 Portions: 6

Zutaten für den veganen Braten

- 50 g Zwiebeln oder Schalotten
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 4 EL Pflanzenöl
- 50 g Naturtofu
- 100 g Kichererbsen, gekocht
- 1 EL Sojasoße + 1,5 EL Sojasoße zum Ablöschen
- 1 EL dunkle Misopaste* (20 g)
- 1 TL scharfer Senf (4 g)
- 250 g Seitanfix (Fertigprodukt, im Biomarkt erhältlich)
- 20 g Kichererbsenmehl*
- 1 TL Salz
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver*
- 1 TL Gemüsebrühepulver
- 1 TL Majoran, gerebelt
- 1 TL Thymian, gerebelt
- 190 ml Wasser
- 4 EL Pflanzen-Bratöl
- Ein kl. Bund Thymian
- Einige Zweige Rosmarin

*Amazon Affiliate-Links

⚠️ **Tip:** Seitanpulver ist ein Produkt, das sich zwar einfach verarbeiten lässt, aber nicht viel "verzeiht". Das heißt, du solltest dich sehr genau an die Mengenangaben und die Arbeitsschritte in diesem Rezept halten. Denn wir wollen natürlich die perfekte Konsistenz für unseren Braten haben. Schon kleine Abweichungen bei den Zutatenmengen können dazu führen, dass der Braten fester oder weicher wird, als geplant. Aber keine Angst, wenn du dich an die oben stehenden Mengenangaben hältst, wird dir das Festessen perfekt gelingen.

Zubereitung (35 Minuten Zubereitungszeit + 40-45 Minuten Backzeit)

1. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, hacken und mit 1 EL Öl in der Pfanne goldbraun anbraten. Diese Zutaten mit Tofu, Kichererbsen, 1 EL Sojasoße, Misopaste und Senf im Mixer cremig pürieren.
2. Seitanfix/Seitanpulver in einer Schüssel mit Salz, Paprikapulver, Gemüsebrühepulver, Majoran und Thymian verrühren. Die zuvor pürierten Zutaten locker unterheben.
3. 190 ml kaltes Wasser zu den Zutaten geben und einen Teig kneten. Diesen auf einer mit Kichererbsenmehl beduderten Arbeitsfläche mehrmals falten, kneten und ziehen, bis er eine feste Struktur erhält. Teig in eine längliche Bratenform bringen.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Braten rundherum anbraten. Dabei den Braten mit Pfannenwendern seitlich zusammenpressen. Wenn der Braten rundherum schön goldbraun ist, mit 1,5 EL Sojasoße ablöschen, aus der Pfanne nehmen, leicht abkühlen lassen und mit Bratgarn einige Zweige Thymian und Rosmarin rundherum fixieren.
5. Gemüsebrühe bodenbedeckend in eine Auflaufform geben, den Braten hinein legen, Lorbeer sowie weitere Zweige Rosmarin und Thymian dazu legen und den Braten mit etwas Brühe übergießen.
6. Braten im vorgeheizten Ofen bei 210 Grad Ober-/Unterhitze (200° Umluft) rund 40-45 Minuten garen lassen. Immer wieder mit Brühe bepinseln bzw. übergießen.
7. Braten anschließend mit deinen Lieblingsbeilagen und dunkler, veganer Bratensoße servieren.

Auf Instagram habe ich **zu diesem Rezept auch ein Video** veröffentlicht. **Du kannst es dir hier ansehen.** Dort siehst du auch nochmal die einzelnen Arbeitsschritte. Ich bin sicher, dass dir dies die Zubereitung zusätzlich erleichtern wird. **Folge mir auch gerne auf [Instagram](#) oder [Facebook](#).** Auf beiden

Kanälen veröffentliche ich mehrmals die Woche **Rezepte, Rezept-Tipps und Inspirationen**. Ich wünsche dir ein wunderbares Fest und würde mich freuen, wenn du mir **in den Kommentaren schreibst**, wie dir der Braten gelungen ist und mit welchen Beilagen du ihn serviert hast. Auch Tipps und Tricks deinerseits sind dort jederzeit willkommen.