



Veganer Linsenbraten im Blätterteigmantel

⌚ Preparation time: 45 minutes 👤 Portions: 6
🕒 Cooking time: 80 minutes
Total time: 125 minutes

Zutaten (1 Braten 4-6 Portionen)

- 200 g Berglinsen
- 40 g geschrotete Leinsamen
- 100 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Champignons
- 100 g Haferflocken
- 100 g Zucchini
- 80-100 g Karotten
- Salz & Pfeffer
- 70 g Walnüsse, gehackt
- 1 EL Pflanzenöl + 1 EL Öl für den Teig
- 2 EL Kräuter der Provence
- 1-2 EL Balsamico Essig
- 50 g Kichererbsenmehl
- 4 EL Sojasoße
- 1 EL Paprikapulver, edelsüß
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- 1 Rolle veganer Blätterteig
- 4-5 EL Preiselbeermarmelade
- 3 EL Pflanzendrink

Zubereitung (40 Minuten Arbeitszeit + 50 Minuten Backzeit + 25 Minuten Blätterteig überbacken)

1. Berglinsen gemäß Packungsanweisung weich garen, Wasser abgießen und leicht stückig pürieren.
2. Geschrotete Leinsamen mit 5 EL Wasser quellen lassen. Zwiebeln, Knoblauchzehe und Champignons fein würfeln. Haferflocken im Mixer pulsieren. Zucchini und Karotten aufreiben.
3. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel anschwitzen, Champignons dazu geben und kurz braten. Zutaten mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen, mit Balsamico Essig ablöschen und einköcheln lassen.
4. Linsen, Leinsamen, gebratene Champignons, Gemüseraspel, Kichererbsenmehl, 1 EL Öl, 1-2 EL Sojasoße, gehackte Walnüsse sowie eine große Prise Salz und Pfeffer, 1 EL Kräuter der Provence und Paprikapulver gründlich vermischen. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform (24-26 cm) streichen, mit 2 EL Sojasoße bepinseln und Rosmarin darauf legen.
5. Braten bei 200 Grad Umluft etwa 50 Minuten backen und dann auskühlen lassen.
6. Blätterteig mit der Längsseite zum Körper hin ausbreiten, Linsenbraten mit der kurzen Seite zum Körper mittig darauf setzen und rechts und links davon den Blätterteig in Streifen schneiden. Braten mit Preiselbeersoße bestreichen, Blätterteig kreuzförmig über den Braten legen und mit Pflanzendrink bepinseln.
7. Braten bei 180 Grad 25-30 Minuten backen, bis er goldbraun ist und mit Bratensoße sowie Beilagen nach Wahl genießen.

Sieht er nicht fantastisch aus? Genau so herrlich wird er auch bei dir auf den Tisch stehen. Mache dir auch bitte keinen Sorgen beim Umhüllen mit dem Blätterteig. Wenn das mit den Streifen nicht ganz so gerade und gleichmäßig wird, ist das nicht schlimm. Beim Backen geht der Blätterteig noch schön auf und kaschiert kleine "Fehlerchen". Wenn du magst, kannst du dir auf Instagram auch ein Rezeptvideo zum Brate ansehen. Dort siehst du nochmal alle Arbeitsschritte und vor allem auch, wie ich den Blätterteig um den Braten wickele. Vielleicht hilft dir das zusätzlich? **Und natürlich würde ich mich riesig freuen, wenn du meinem Instagram-Account folgst.** Du kannst das Rezeptvideo auf Instagram **hier ansehen**. Jetzt wünsche dir und deinen Liebsten ein grandioses Fest und vor allem viele schöne Stunden mit deinen Liebsten und vor allem Zeit für dich und Erholung von einem sicherlich anstrengenden Jahr. Herzlichst deine Lea