

Rezept:

NUSSBRATEN MIT SERVIETTENKNÖDEL & FRISCHEM BLAUKRAUT MIT FRUCHTIG-HERBER SAUCE

Quelle: <https://www.smarticular.net/nussbraten-veganer-braten-rezept/>



KOCHZEIT
90 Minuten



GEEIGNET FÜR
Vegan, glutenfrei



PORTIONEN
ein Braten



ZUTATEN

- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 80g Sellerie, klein gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen gehackt
- 2 EL Öl zum Braten
- 250 g Nüsse (Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse)
- 1 Dose Kidneybohnen
- 2 EL Tomatenmark
- 1-2 EL Senf
- 2 EL Sojasauce
- 2 TL Frische, gehackte Petersilie
- 5 E Kichererbsen-/Hafemehl (glutenfrei) oder Semmelbrösel
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Gehackte Zwiebel, Karotte und Sellerie in erhitztem Öl für 3 Min. anbraten. Knoblauch kurz mitanrösten. Das Gemüse anschließend abkühlen lassen.
2. Die Nüsse in einer Küchenmaschine fein zerkleinern und in eine große Schüssel füllen.
3. Die Kidneybohnen mit dem Gemüse sowie Tomatenmark, Senf, Tamari, Kiduter, Salz und Pfeffer zu einer leicht stückigen Masse zerkleinern. (nicht cremig)
4. Mit den Nüssen vermengen und abschmecken. Kichererbsenmehl unterkneten und 10 Minuten beiseite stellen.
5. Den Ofen auf 180 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen. Die Masse in eine 20cm Kastenform (ausgelegt mit Backpapier) füllen und 60 Min. backen. (Nach 30 Min. mit Backpapier abdecken)
6. 10 Min. stehen lassen und in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Optional mit einer leichten Preiselbeer-Soße servieren.

PREISELBEERSAUCE



PORTIONEN

4 Portionen

ZUTATEN

- 55 g Preiselbeeren, (Wildpreiselbeeren)
- 3 Schalotte(n), (fein gewürfelt)
- 1 EL Bratöl
- 120 ml Rotwein oder Traubensaft
- 50 ml Balsamico
- 80 ml Sahne oder Sojade oder Soja Kochcreme vegan
- etwas Salz
- etwas Pfeffer, frisch gemahlen
- n. B. Thymian, frischer

ZUBEREITUNG

1. Die Schalotten schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden, in einem kleinen Topf das Bratöl erhitzen, die Schalottenwürfel darin goldgelb anbraten, etwas salzen und pfeffern, die Preiselbeeren zugeben und mit Wein/Saft ablöschen, einreduzieren und mit Balsamico abschmecken.
2. *Achtung: nun die benötigte Anzahl vegane Portionen abnehmen und in einen separaten Topf geben!
3. Kurz vor dem Anrichten die Sahne zugeben, nach Belieben noch etwas frischen Thymian zugeben und kurz einköcheln lassen.

SERVIETTENKNÖDEL



PORTIONEN

12 Portionen

ZUTATEN

- 500 g Semmel(n), trockene, gewürfelt oder Knödelbrot
- 2 Ei(er) (plus 2 Eiweiß)
- 500 ml Milch
- 70 g Butter
- 3 weiße Zwiebel(n)
- 1 halber Bund Petersilie, fein gehackte
- Salz
- Muskat

ZUBEREITUNG

1. Die Eier mit Milch, einer guten Prise Salz und etwas frisch geriebenem Muskat verquirlen. Die Zwiebel sehr fein würfeln und in der heißen Butter glasig dünsten. Dann die Petersilie kurz mit anschwitzen und abkühlen lassen.
2. Semmelwürfel, Eiergemisch, Zwiebeln und Petersilie gut miteinander vermengen und den Teig ca. 20 Min. rasten lassen.
3. Rollen mit ca. 10 cm Durchmesser formen und auf einem gefetteten Backblech für 20 Minuten bei Volldampf garen. Kurz rasten lassen und dann in Scheiben schneiden.

BLAUKRAUT



PORTIONEN

4 Portionen

ZUTATEN

- 1 Zwiebel, gehackt
- 350g Blaukraut, gehobelt
- 20g Butterschmalz oder Bratöl
- 67 ml Traubensaft
- 1 EL Balsamico oder Weinessig
- 1 Prise Nelken, gemahlen
- 1 Prise Wacholderbeeren, gemahlen
- 1 Prise Piment, gemahlen
- 1 Prise Lorbeerblätter, gemahlen
- 10g Johannisbeergelee oder Preiselbeeren
- etwas Pfeffer (nach Geschmack)
- 20g Salz

ZUBEREITUNG

1. In einem großen Topf das Fett schmelzen und darin die gehackte Zwiebel kurz anschwitzen. Den gehobelten Rotkohl dazugeben und gut mit anschwitzen. Mit Traubensaft ablöschen und alle anderen Zutaten dazugeben (Salz, Essig und Zucker aber erst in geringeren Mengen!).
2. Gut rühren und im geschlossenen Topf ca. 30 - 40 Min. schmoren lassen. Aufpassen, dass es nicht anbrennt! Ab und zu umrühren. Gegen Ende der Garzeit erneut mit Essig, Salz abschmecken.