

ZUKUNFTS-REZEPT

NUSSBRATEN

Zutaten

- 1 Zwiebel gehackt
- 1 Karotte a ca. 150 g, klein gewürfelt
- 80 g Sellerie, klein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen gehackt
- 2 EL Öl zum Braten
- 200 g Nüsse z. B. Walnüsse, Mandeln und Haselnüsse
- 1 Dose Kidneybohnen 250 g abgetropft
- 3 EL Tomatenmark
- 1 EL Senf mittelscharf
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL getrocknete Kräuter z. B. Thymian, Rosmarin, Oregano
- 1/2 Bund frische Petersilie gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 4 EL Kichererbsenmehl (glutenfrei)



TIPP

Dazu passen Knödel,
Preiselbeersauce und Blaukraut

Zubereitung

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die gehackte Zwiebel, Karotte und Sellerie hinzufügen und ca. 3 Minuten anbraten. Dann den Knoblauch hinzufügen und kurz anrösten. Anschließend das Gemüse vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Die Nüsse in einer Küchenmaschine fein zerkleinern und anschließend in eine große Schüssel füllen.

Die Kidneybohnen abspülen und abtropfen lassen. Dann gemeinsam mit dem gebratenen Gemüse, Tomatenmark, Senf, Tamari, Kräuter, etwas Salz und Pfeffer in die Küchenmaschine geben und alles zu einer leicht stückigen Masse verarbeiten (nicht cremig pürieren!).

Die Masse zu den zerkleinerten Nüssen in die Schüssel geben und alles gut vermengen. Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen. Dann das Kichererbsenmehl unterkneten und 5-10 Minuten beiseitestellen (sollte die Mischung anschließend noch zu feucht sein, kann man noch etwas mehr Mehl hinzufügen). Währenddessen den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine 20 cm Kastenform mit Backpapier auslegen.

Die Nuss-Bohnen-Mischung in eine mit Backpapier ausgelegte 20 cm Kastenform füllen und glatt streichen. Den Nussbraten ca. 60 Minuten backen (nach 30 Minuten mit Backpapier abdecken).

Nach dem Backen ca. 10 Minuten sitzen lassen und dann in 1,5 cm breite Scheiben schneiden und mit einer leichten Preiselbeer-Soße servieren.

