




FAIR TRADE

Rezept

Nuss-Linsenbraten

Nuss-Linsenbraten

mit Rotweinsauce



eine 25 cm lange
Kastenform



ca. 90 Min

ZUTATEN

200 g	braune Linsen
150 g	Karotten
1 grosse	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
130 g	Stangensellerie
2 EL	Olivenöl
2 EL	Tomatenmark
50 g	Walnüsse
50 g	Haselnüsse
20 g	getrocknete Steinpilze
50 g	Haferflocken
75 g	Kastanienmehl
1 TL	Thymian, getrocknet
1 TL	Rosmarin, getrocknet
3 EL	Sojasauce
1 EL	mittelscharfer Senf
	Salz, Pfeffer

Für die Rotweinsauce

2 EL	Olivenöl
1 grosse	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2	Karotten
3 Stangen	Stangensellerie
100 g	Champignons
1 EL	Tomatenmark
300 ml	Rotwein
3 dl	Gemüsebrühe
2 EL	Sojasauce
1 Prise	Nelkenpulver
2-3 EL	Maisstärke (anrühren mit 4 EL Wasser)
1-2 EL	Ahornsirup

ZUBEREITUNG

1) Die Linsen 8 Stunden einweichen. Danach das Einweichwasser wegschütten, die Linsen abspülen und in einem grossen Topf mit frischem Wasser und Salz weich garen. Das dauert ca. 40 Minuten. Danach die Linsen in einem Sieb abtropfen und leicht abkühlen lassen.

2) In der Zwischenzeit die Karotten reiben. Die Zwiebel, den Knoblauch und den Stangensellerie fein würfeln.

3) In einer grossen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel glasig dünsten während ca. 4 Minuten. Den Knoblauch dazugeben für 2 Minuten. Sellerie und Karotten mitdünsten während ca. 5 Minuten. Als letztes das Tomatenmark mitbraten für ca. 3 Minuten.

4) Den Ofen auf 180 Grad Celsius Umluft vorheizen.

5) Walnüsse und Haselnüsse mit einem Häcksler/Food Processor mahlen und in eine grosse Schüssel füllen. Die getrockneten Steinpilze ebenfalls fein mahlen und in die Schüssel geben. Haferflocken, Kastanienmehl sowie getrockneten Thymian und Rosmarin dazugeben und alles vermengen.

6) Das Gemüse aus der Bratpanne, die abgetropften gegarten Linsen sowie Sojasauce und Senf zu den trockenen Zutaten in die Schüssel geben. Wenn die Masse nicht zu heiss ist mit den Händen alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

7) Eine 25 cm lange Kastenform mit Backpapier auskleiden und die Nuss-Linsenbratenmasse hineingeben und kompakt festdrücken. In der Mitte des vorgeheizten Ofens während 30 Minuten backen.

8) Für die Rotweinsauce Zwiebel, Knoblauch, Karotte, Stangensellerie und Champignons fein würfeln. In einem grossen Topf das Öl erhitzen. Die Zwiebel kurz braten, dann Knoblauch, Karotten, Champignons und Sellerie dazu und ein paar Minuten mit viel Hitze braten. Das Tomatenmark kurz mitbraten und mit einem Schuss Rotwein ablöschen. Die Flüssigkeit einreduzieren lassen, den Bratsatz vom Boden des Topfs lösen und den Vorgang wiederholen bis der Rotwein aufgebraucht ist. Mit Gemüsebrühe auffüllen und weiter einreduzieren lassen während ca. 20 Minuten. Dann mit Sojasauce, Nelkenpulver, Ahornsirup, Salz und Pfeffer abschmecken und mit der angerührten Maisstärke abbinden.

*Produkte aus dem claro Sortiment