



Linsen-Braten mit Nüssen (vegan)

Zutaten

- 200 g braune Linsen
- 10 g Pilze, gemischt u. getrocknet
- 100 g Lauch
- 200 g braune Champignons
- 100 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehe(n)
- 50 g Mandeln
- 50 g Walnusskerne
- 1,5 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 50 g Semmelbrösel
- 2 TL MAGGI Bio Gemüse Bouillon

Zubereitung

1. In einem Topf Linsen nach Packungsangabe sehr weich kochen. Dann abschütten. Gemischte Pilze (getrocknet) ca. 10 Min. in warmem Wasser einweichen.
2. Lauch putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Champignons putzen und in kleine Würfel schneiden. Getrocknete Pilze abschütten und ebenfalls würfeln. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Mandeln und Walnusskerne hacken.
3. In einer Pfanne 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Zwiebeln und Champignons darin ca. 5 Min. andünsten. Lauch, getrocknete Pilze und Knoblauch zugeben und mitdünsten. Dann den Pfanneninhalt in eine Schüssel umfüllen und mit den Linsen sowie den Nüssen mit den Händen kräftig vermengen. Dann abkühlen lassen. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
4. Eine Kastenform (25 cm) mit 1 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl einfetten. Die Linsenmasse mit Semmelbrösel und MAGGI Ideen vom Wochenmarkt, Gemüse Bouillon vermischen und ca. 10 Min. quellen lassen. Dann in die Kastenform füllen und fest andrücken. Im Backofen ca. 40 Min. backen. Dann herausnehmen ca. 5-10 Min. stehen lassen, stürzen und in Scheiben schneiden. Dazu Maronen-Serviettenknödel, Johannisbeer-Rotkohl und vegane Bratensauce servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	26 g
Energie	287 kcal
Fett	14 g
Protein	14 g

🕒 85 Minuten

⊕ 6 Portionen