



KERSTIN WEBER
MITARBEITERIN IM
dm-MARKT IN
BAD HONNEF

„Bei uns muss es nicht
immer Fleisch an Fest
tagen geben. Den
veganen Braten essen wir
mit buntem Wintergemüse
aus dem Backofen.“

Zutaten

Für 6 Personen

- 1 Zwiebel
- 90 g dmBio Haferflocken Feinblatt*
- 20 g dmBio Leinsamen ganz*
- 200 g Champignons
- 1 mittelgroße Möhre
- 200 g dmBio Nusskern Mischung*
- 1 Dose (400 g) dmBio Kidneybohnen*
- 1 Dose (400 g) dmBio Braune Linsen*
- 1 EL dmBio Bratöl*
- 2 EL dmBio Tomatenmark*
- 2 TL dmBio Italienische Kräuter*
- dmBio Schwarzer Pfeffer*, frisch gemahlen
- 2 ½ EL dmBio Sojasauce Shoyu*
- 400 g Preiselbeerkompott (Glas)
- nach Belieben Thymian zum Garnieren



PRO PORTION: 2.620 kJ (630 kcal)

ZUBEREITUNGSZEIT: 1 Stunde

SCHWIERIGKEITSGRAD: mittel **REICHT FÜR** 6 Personen

Zubereitung

Zwiebel schälen und würfeln. **Haferflocken und Leinsamen** in einer Küchenmaschine fein mahlen. **Pilze** putzen und sehr fein hacken. **Möhre** waschen, putzen, schälen und fein raspeln. **Nüsse** fein hacken. **Kidneybohnen** abgießen, abspülen und mit einem Pfannenwender zerdrücken. **Linsen** abgießen. **Öl** in einer kleinen Pfanne erhitzen. Zwiebel circa drei Minuten andünsten. In eine Schüssel geben. Haferflocken-Mix, Linsen, Bohnen, Möhre, 1 EL Tomatenmark, Kräuter, Nüsse, gemahlenen Pfeffer und 2 EL Sojasauce zugeben. Alles zu einem „**Teig**“ vermengen.

„**Teig**“ in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform (25 cm) geben und glatt streichen. Im Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) etwa 35 Minuten backen.

Inzwischen **Preiselbeeren**, 1 EL **Tomatenmark** und ½ EL **Sojasauce** verrühren. Ein Viertel des Beerenkompotts auf den gebackenen Nussbraten streichen und diesen weitere fünf Minuten im Ofen braten.

Fertigen Braten aus dem Backofen nehmen und etwa 15 Minuten abkühlen lassen. Dann aus der Form lösen, Backpapier entfernen und Braten anrichten: Mit einem weiteren Viertel **Preiselbeeren** bestreichen, Rest dazu reichen. Nach Belieben mit **Thymian** garnieren. ●

Einkaufsliste

VOM dm-MARKT:

- dmBio Haferflocken Feinblatt *
- dmBio Leinsamen ganz*
- 200 g dmBio Nusskern Mischung*
- 1 Dose (400 g) dmBio Kidneybohnen*
- 1 Dose (400 g) dmBio Braune Linsen*
- dmBio Bratöl*
- dmBio Tomatenmark*

AUS DEM GEMÜSEREGAL:

- 1 Zwiebel
- 200 g Champignons
- 1 mittelgroße Möhre

- nach Belieben Thymian zum Garnieren

SONSTIGES:

- 400 g angedickte Preiselbeeren (Glas)