



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.“

# Weihnachtlicher Nussbraten

mit Linsen und Bohnen



PRO PORTION: 2.620 kJ (630 kcal)

ZUBEREITUNGSZEIT: 1 Stunde

SCHWIERIGKEITSGRAD: mittel REICHT FÜR 6 Personen

## 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

## 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\*

- ☐ dmBio Italienische Kräuter\*
- ☐ dmBio Schwarzer Pfeffer\*
- ☐ dmBio Sojasauce Shoyu\*

### AUS DEM GEMÜSEREGAL:

- ☐ 1 Zwiebel
- ☐ 200 g Champignons
- ☐ 1 mittelgroße Möhre

- ☐ nach Belieben Thymian zum Garnieren

### SONSTIGES:

- ☐ 400 g angedickte Preiselbeeren (Glas)