



Veganer Braten mit Nüssen an Kartoffelstampf

2 Portionen

Braten
 Zwiebeln
 Knoblauch
 Champignons
 Olivenöl
 Mehl
 Gemüsebrühe
 Semmelbrösel
 Nüsse
 Sojasoße
 Majoran
 Salz und Pfeffer

Stampf:
 300 g Püreekartoffeln
 100 g Möhren
 1 Apfel
 Butter
 Salz
 Muskat

4 Portionen

2
 2
 250 g
 2 EL
 1 EL
 300 ml
 200 g
 200 g
 1 EL

600 g
 200 g
 2

Zubereitung

Zuerst den Ofen auf 170° C Umluft vorheizen. Eine Kasten- und Brotbackform mit Backpapier auslegen. Kartoffeln fürs Püree aufsetzen und ca. 20 - 25 Min. kochen.

Dann für den Braten Zwiebeln, Knoblauch und Champignons klein würfeln. Zwiebeln und Knobi kurz anbraten, dann Champignons mit anschwitzen. Mehl unterrühren, Brühe angießen, gründlich rühren, bis sich das Mehl vollständig aufgelöst hat und dann den Topf vom Herd nehmen.

Die Nüsse fein mahlen. Alle Zutaten miteinander vermengen und kräftig würzen. Dann die Masse in die Backform füllen, glatt streichen, in den Ofen stellen und 30 - 40 min backen.

In der Zwischenzeit wird der Stampf fertig gemacht: Die Kartoffeln heiß schälen. Möhren und Äpfel kleinschneiden und mit wenig Wasser ebenfalls weichkochen. Die Mischung abgießen und mit den heißen Kartoffeln zerstampfen. Mit Butter und Gewürzen verfeinern.

Nussbraten in Scheiben schneiden und mit dem Kartoffelstampf servieren. Dazu passt auch noch ein grüner Salat.

Das sollten Sie zuhause haben:
 Olivenöl, Mehl, Gemüsebrühe,
 Semmelbrösel, Sojasoße, Salz, Pfeffer,
 Majoran, Butter, Muskat

Tipp:

Der Aufwand lohnt sich nicht, für einen kleinen Braten für zwei Personen. Machen Sie die große Portion und essen den Rest am nächsten Tag kalt oder in Scheiben geschnitten und vorsichtig in Olivenöl gebraten. Sehr lecker. Statt Möhren können Sie für unseren Stampf auch Rote Bete nehmen, wie auf unserem Bild.