

Linsen-Braten (nach Wunsch vegan und/oder glutenfrei) _ Rezept aus der LZ 07.04.2019

Die vegetarische Variante - der Linsen-Braten

- 200 g grüne Linsen
20 Min. einweichen, danach in Wasser weich kochen, restliches Wasser ableeren.
- 150 g Nüsse (Baumnüsse oder gemischte Nüsse, Mandeln...) *
kurz rösten in der Bratpfanne, dann fein hacken.
- 1 Zwiebel, 1 Lauch
sehr fein schneiden.
- 1 Knoblauchzehe (gepresst)
- 50 g Mehl
- 1 Ei

Alle Zutaten zu einem «Teig» zusammenfügen, mit Salz, Pfeffer, Paprika rassig würzen. Cakeform mit Backpapier auslegen, Masse hineinfüllen. Bei 180 Grad ca. 50 Minuten backen.



Sauce: 1 EL Bratbutter erhitzen, 1 Zwiebel, 3 Rüebl, beides fein würfeln, im Fett andämpfen, mit 1-2 dl Wasser ablöschen (bis Gemüse bedeckt ist), zugedeckt ganz weich kochen. Gemüse pürieren, 1 Lorbeerblatt dazugeben, 2,5 dl Rotwein dazuglessen, Flüssigkeit einkochen lassen, bis die Sauce eine schöne Konsistenz erreicht hat, Lorbeerblatt entfernen. Sauce auf Tellern anrichten, Braten in Scheiben geschnitten darauf legen. Dazu passen Spätzli.

Für die glutenfreie Variante das Mehl durch Buchweizenmehl + 1 EL Speisestärke ersetzen

Für die vegane Variante das Ei mit ca. 3 EL Soja-Joghurt und 2 EL Speisestärke ersetzen.

Nach Belieben noch 1 EL Chia-Samen und 1 EL Leinsamen zufügen und mit dem „Teig“

zusammenkneten.

* Baumnüsse = Walnüsse

Saucen-Variante (vegan)

Leckere Maronen-Pfeffer-Sauce und Spätzli dazu:

Sauce

2 Tomaten oder 1 EL Tomatenpüree
1 grosse Zwiebel
2 EL Pflanzenöl
3 EL Paprikapulver
50 ml Rotwein
6 dl Gemüsebouillon
200g tiefgekühlte Maronen
Salz, Pfeffer

Spätzli

Dazu 1 kg Spätzli machen
(ev. kaufen, kochen, wärmen wie auch immer)

250 g Knöpfli-/Spätzlemehl
300 g Weizenmehl
1.5 dl Reismilch
1 gehäufter EL Salz
1 Prise geriebene Muskatnuss
1 Prise gemahlene Kurkuma

Alles zusammen mit 3 dl Wasser in eine Schüssel geben und gut vermischen.

Zwiebel kleinschneiden. Das Öl in einer weiten Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin goldgelb braten. Das Paprikapulver zugeben und leicht anrösten. Mit dem Rotwein ablöschen und aufkochen. Die Gemüsebouillon zugeben und nochmals aufkochen lassen. Zuletzt die Tomatenwürfel /Tomatenpüree zugeben und ca. 15 Minuten etwas einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zusammen mit den selbstgemachten Spätzli und dem Linsen-Hackbraten auf Tellern anrichten und geniessen.

Den Teig durchs Spätzli-Sieb in siedendes Salzwasser schaben. Sobald die Spätzli an der Oberfläche schwimmen mit der Schöpfkelle herausheben, abtropfen lassen und beiseitestellen.

