

Linsen-Tofu-Hackbraten

Rezept für 6 Personen



Vegan, Glutenfrei

Zubereitung

Zutaten Linsen-Tofu-Hackbraten

- 160 g grüne Linsen (Typ du Puy)
- 30 g Olivenöl
- 100 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Haferflöckli
- 30 g Leinsamen
- 300 g rote Bohnen
- 125 g Baumnusskerne
- 125 g Sonnenblumenkerne
- 250 g Gemüsebrunoise (tiefgekühlt)
- 150 g Tofu natur
- 10 g frischer Thymian
- 10 g frischer Rosmarin
- 50 g glatte Petersilie
- 40 g Tomatenpurée
- 20 g milder Senf
- 50 g glutenfreie Sojasauce
- 15 g mildes Paprikapulver
- Salz und Pfeffer

Zutaten Preiselbeersauce

- 1/2 Zwiebel
- 2 EL Tomatenpurée
- 3dl Rotwein
- 1 Lorbeerblatt
- Einige Zweige Thymian
- 5dl Braune Sauce
- 2 EL Preiselbeeren-Gelée (zb. Alnatura)

Zubereitung Linsen-Tofu-Hackbraten

Die Linsen nach Packungsangabe kochen. Die Zwiebeln und den Knoblauch hacken. Die Haferflocken und Leinsamen mit 2dl Wasser bedecken und einweichen. Die Bohnen mit dem Mixer klein mixen. Die Nüsse fein hacken. Den Tofu in kleine Stücke bröseln. Die Kräuter klein hacken. Alle Zutaten vermischen und in eine gut gefettete Auflauf- oder rechteckige Kuchenform geben. Im Ofen bei 150 Grad ca. 30 bis 40 Minuten backen.

Wir kombinieren den Hackbraten mit Rotkraut und Kartoffelstock

Zubereitung Preiselbeersauce

Die Zwiebel fein schneiden und anbraten. Das Tomatenpurée dazugeben und mitanrösten. Mit dem Rotwein ablöschen und den Lorbeer und Thymian dazugeben. Alles einköcheln und dann die braune Sauce dazu geben. Die Kräuter entfernen und das Preiselbeer-Gelée dazugeben.