

Nussbraten an Pilz-Rahmsauce

Zutaten für 4 Portionen

Für den Nussbraten

- 230 g Grünkern - über Nacht in reichlich Wasser einweichen
- 40 g Dinkel-Paniermehl + 40 g zum Panieren
- 30 g Cashewkerne - grob hacken
- 30 g Haselnüsse - grob hacken
- 30 g Bio-Maisstärke

Weitere Zutaten und Gewürze

- 690 ml Gemüsebrühe
- 90 g Margarine, vegan + hitzebeständig
- 3 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 ½ EL Senf, körnig
- 1 TL Yaconsirup
- 1 EL Edelhefeflocken
- 1 EL gehackter Majoran
- 1 EL gehackter Thymian

Für die Pilz-Rahmsauce

- 250 g Champignons – putzen und in Scheiben schneiden
- 250 g Kräuterseitlinge – putzen und in Scheiben schneiden
- 200 ml Gemüsebrühe
- 190 ml Sojasahne
- 2 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 2 EL Tamari
- 1 ½ EL Tomatenmark
- 1 TL Apfelessig
- 1 TL Senf, körnig
- 1 EL Paprikapulver
- 2 EL Edelhefeflocken
- 2 EL fein gehackte Petersilie
- 1 Thymianzweig
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 1 Stunde 30 Minuten

Für den Nussbraten die Gemüsebrühe zum Kochen bringen; den eingeweichten Grünkern über einem Sieb abgiessen und gründlich spülen. Dann in einen Standmixer geben und schroten.

Den Grünkernschrot in die kochende Gemüsebrühe geben, nochmals kurz aufkochen und im offenen Topf auf kleinster Flamme ca. 30 Min. ziehen lassen, bis das ganze Wasser aufgesogen ist.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen und ein mit Backpapier bestücktes Backblech bereitstellen.

Den Grünkern in eine Schüssel füllen. Haselnüsse, Cashewkerne, Maisstärke, 40 g Paniermehl, Margarine, Tamari, Edelhefeflocken und Majoran dazugeben. Dann Handschuhe anziehen und das Ganze mit den Händen kräftig vermengen und kneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, 2 gleich grosse Laibe formen, diese im Paniermehl wenden und auf das Backblech legen.

Den Senf mit Yaconsirup und Thymian verrühren und den Braten damit einpinseln. Dann in den Ofen schieben und 1 Std. backen. Die Hitze auf 150 °C reduzieren und nochmals 30 Min. backen.

In der Zwischenzeit für die Pilz-Rahmsauce das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin ca. 5 Min. scharf anbraten. Dann das Tomatenmark einrühren und kurz mitbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, den Thymianzweig dazugeben, mit Tamari, Paprika, Salz und Pfeffer würzen und etwa 5 Min. köcheln lassen.

Dann den Thymianzweig entfernen, Sahne, Senf und Apfelessig einrühren, die Edelhefeflocken dazugeben und nochmals aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

Den Nussbraten zusammen mit der Pilz-Rahmsauce anrichten und geniessen.

Dazu passen Kartoffeln, Nudeln oder Pilaw-Reis.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 778 kcal, Kohlenhydrate: 61 g, Eiweiss: 20 g, Fett: 48 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/nussbraten-an-pilzsauce.html>