

REZEPT

3 KOCHSESSION

InflammaCare by Belanda



Kräuterbraten mit cremiger Zucchini und Bratensoße

Zutaten

200 g getrocknete Linsen
140 g Walnusskerne
60 g Mandeln
2 rote Zwiebeln
3 Knoblauchzehe
3 Esslöffel Tomatenmark
4 Zweige Thymian
4 Zweige Rosmarin
Handvoll Cocktailtomaten
Etwas Dinkelmehl
Paprikagewürz
150 g Pilze
Gemüsebrühepulver
1 EL Tamarisoße
1 EL Balsamico Essig
2 EL Senf
2 Zucchini
1 Lauch
1 / 2 EL Mandelmus

Portionen	Aufwand	pro Portion
4	40 Minuten	713 kcal 49,5 g Kohlenhydrate 39,7 g Fett 35,9 g Eiweiß

Zutaten

Linsen am Vorabend mit 500 ml Wasser einweichen.

Backofen auf 180° Ober-und Unterhitze vorheizen.

Das Linsen-Wasser abschütten und mit 300 g Wasser und 1 EL Gemüsebrühe 30 Minuten weichkochen.

weiter auf der nächsten Seite...

In der Zwischenzeit 1 Zwiebel, 1 Knoblauch, Walnüsse und Mandeln mit der Hälfte je 1 Zweig Rosmarin und Thymian fein hacken und mit einer Prise Salz, Paprika und Pfeffer würzen.

Wenn die Linsen fertig sind, im Mixer pürieren bis eine weiche und kompakte Masse entsteht und mit den Kräutermasse vermischen.

1 TL Olivenöl, 1 EL Senf und 2 EL Tomatenmark dazu geben und gut vermischen.

2 EL Dinkelmehl hinzufügen und erneut gut vermischen.

Den Teig in das Backpapier legen und damit eine zylindrische Form formen und den Braten in Backpapier wickeln und drehen die beiden Enden wie ein Bonbon drehen und ca. 35–40 Minuten backen.

Nach dem Backen den Braten kurz abkühlen lassen und mit einem scharfen Messer schneiden.

Bratensoße:

Zwiebel und Pilze grob in würfeln schneiden.

Pfanne erhitzen und 1 TL Öl und Zwiebel und Pilze hineingeben und kurz scharf anbraten.

Hitze reduzieren, Rosmarinzweig direkt in die Pfanne geben und Thymian zwischen Daumen und Zeigefinger reiben dazugeben und für 5 Minuten weiter köcheln.

1 TL Olivenöl und 1 EL Dinkelmehl unterrühren, bis keine losen Klumpen mehr vorhanden sind. Mit 350 ml Wasser, Sojasoße und Balsamico ablöschen.

1 EL Gemüsebrühepulver, 1 EL Tomatenmark und 1 EL Senf einrühren. 10min auf geringer Stufe köcheln lassen, bis die Soße eingedickt ist.

Rosmarinzweig entfernen und die Soße im Mixer und Stabmixer pürieren und vielleicht etwas nach würzen.

Gemüse:

Zucchini in würfeln und Lauch in Scheiben schneiden und in der Pfanne im bisschen Olivenöl anbraten. Mit ca. 30 ml Wasser ablöschen, 1 TL Gemüsebrühe und Mandelmus hinzugeben und gut verrühren und 5 Minuten köcheln lassen.