

VOLLGEMÜSE LINSENBRATEN

🕒 30 MIN

🌱 (VEGAN)

🌾 GLUTENFREI

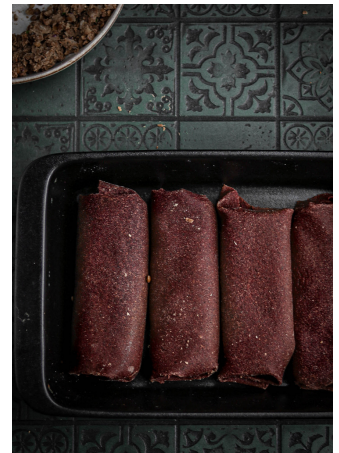
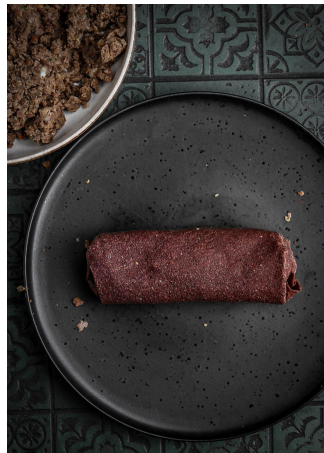
Zutaten für 2 Portionen:

4 Vollgemüse Rote Beete Tortillas
150g braune Linsen
200g gegarte Maronen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 TL Balsamico
25g Speisestärke
2 El Ahornsirup
Etwas Gemüsebrühe
2 El Sojasoße
Majoran/Thymian/ Pfeffer
Etwas frische Petersilie
2 El Vegane Butter

Kürbispüree
1 mittleren Hokkaido
Salz/ Pfeffer/Muskat
2 El Mandelmus

Braune Pilz Soße:
300g braune Champions
1 Zwiebel
5 El Sojasoße
2 El Ahornsirup
1 El Tomatenmark
30g Hefeflocken
150ml Pflanzenmilch
Pfeffer/Salz/ Paprika

Fertiger Rotkohl



ZUBEREITUNG:

Die Linsen nach Packungsanweisung garen. Dann die Maronen, Zwiebel sowie den Knoblauch fein hacken. Mit der Stärke und den Gewürzen gut verkneten. Wenn die Maße zu krümelig ist, etwas Mandelmus oder Pflanzenmilch dazu geben. Auf die Mitte der Tortillas, jeweils 1/4 der Maße geben und zu einer länglichen Form drücken. Dann wie gewohnt Falten. Die Tortillas in eine Auflaufform geben und mit der Butter bestreichen. Bei 180 grad 20 Minuten backen.

Den Kürbis mit Wasser garkochen. Dann mit dem Mandelmus und den Gewürzen pürieren.

Die Pilze und die Zwiebel klein schneiden und in einer Pfanne anschwitzen, bis sie etwas Farbe bekommen. Dann alle Zutaten in einen Mixer geben und cremig mixen.

Fertige Linsenbraten mit dem Rotkohl, Kürbispüree und der Pilzsaucen servieren.

