

# 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.

