



MICHAELA KOLLMEDER
HEILPRAKTIKERIN

Bohnen - Linsenbraten

ZUTATEN

130g getrocknete Linsen grüne oder braune
1EL Pflanzenöl zum Braten
1 Zwiebel fein gewürfelt
4 Knoblauchzehen fein gehackt
75g Haferflocken
2 EL Leinsamen
1 Dose Kidneybohnen 400g (abgespült & abgetropft)
100g Walnüsse oder Mandeln
100 g Sonnenblumenkerne
120g Karotten fein gerieben
200g Champignons fein gehackt
1EL getrockneter Thymian
1EL getrockneter Rosmarin
2EL gehackte Petersilie
2EL Tomatenmark
1EL Senf
2EL Sojasauce
1TL Paprikapulver optional
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Cranberry Chutney (Glasur)
2 EL eingemachte Preiselbeeren oder süß-säuerliche Marmelade nach Wahl
2 EL Tomatenketchup



Foto: Michaela Kollmeder

ZUBEREITUNG

Die Linsen nach Anweisung auf der Packung in 260 ml Wasser gar kochen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln 3-4 Minuten glasig anbraten. Knoblauch dazugeben und eine weitere Minute anbraten. Pfanne beiseite stellen.

Den Backofen auf 200°C (Ober-/Unterhitze) oder 180°C Umluft vorheizen

Die Haferflocken und Leinsamen zu feinem Mehl mahlen.

Die Kidneybohnen, Linsen, Walnüsse, Sonnenblumenkerne, gebratene Zwiebeln und Knoblauch sowie 3 EL Wasser hinzugeben und zerkleinern, dabei aber noch leicht stückig lassen. Anschließend in eine große Schüssel füllen. Fein geriebene Karotten, gehackte Pilze, Thymian, Rosmarin, Petersilie, Tomatenmark, Senf, Sojasauce, Paprikapulver sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzugeben und alles zu einer homogenen Masse verrühren. (Sollte die Mischung zu trocken oder zu feucht sein, etwas Wasser oder Haferflocken untermengen.)

Eine 25-cm Kastenform leicht einfetten. Die Linsenbraten-Mischung hineingeben und glattstreichen

Im vorgeheizten Ofen für 30 Minuten backen. Preiselbeeren mit dem Tomatenketchup für die Glasur verrühren. Den Linsenbraten damit bestreichen und weitere 20 Minuten zu Ende backen.

Anschließend aus dem Ofen nehmen und mindestens 15 Minuten abkühlen lassen, damit sich die Masse setzen kann und alles gut zusammenhält. Dann den Linsenbraten vorsichtig herausnehmen und nach Belieben mit Rosmarin dekorieren.

Variationen:

- verändere das Verhältnis zwischen Linsen und Bohnen
- verwende andere Nüsse, Kerne
- verwende andere Pilze
- verwende anderes Gemüse z.B. Lauch, Sellerie oder Paprika