

Weihnachtsbraten

Weihnachten ohne Gänsebraten ist für viele Menschen noch unvorstellbar! Mit den richtigen Gewürzen ist ein traditionelles weihnachtliches Hauptgericht aber auch rein pflanzlich kein Problem. Passt gut zu Rotkohl und Klößen.

Für 4 - 6 Personen

Zutaten:

für den Braten

400 g SOJAFARM Seitan
 ½ TL Kümmel, ganz
 200 g gemischte Pilze
 ½ TL Koriander, ganz
 150 g Esskastanien, gekocht
 1 TL Salz
 150 g Nüsse, gemischt
 1 TL Majoran
 2 Zwiebeln
 1 TL Thymian
 50 g Stärke
 ½ TL Paprika, edelsüß
 100 g Haferflocken
 3 EL Leinsamenschrot
 2 Knoblauchzehen
 2 EL Süßlupinenmehl
 ¼ TL weißer Pfeffer
 Kastenform und Backpapier



für die Sauce:

1 l Gemüsebrühe
 50 g Tomatenmark
 3 EL Mehl
 2 TL Agavendicksaft
 1 TL Senf
 260 ml trockener Rotwein
 50 ml Sojasauce
 30 g Cashewmus
 1 Zweig Rosmarin

Zubereitung:

Für den Braten die Nüsse fettfrei in einer Pfanne anrösten und anschließend fein hacken. Die vorgekochten Maronen aus der Packung nehmen und hacken. Den Seitan mit der groben Reibe reiben. Die Pilze putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und ebenfalls fein würfeln. Das Lupinenmehl und das Leinsamenschrot in Wasser 10 min quellen lassen. Es sollte die Konsistenz von Ei haben, nicht zu flüssig, aber auch nicht zu dick. Kümmel- und Korianderkörner in einer Pfanne anrösten und anschließend mörsern. Knoblauch reiben.

Alle Zutaten miteinander vermischen und abschmecken. Danach die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben.

Im vorgeheizten Backofen bei 180°C 45 min backen.

Für die Sauce 80 ml Wasser mit Mehl anrühren. Die Brühe mit Senf, Sojasauce, Rosmarinzweigen, Tomatenmark, Agavendicksaft und Rotwein in einen Topf geben und 10 Min. ohne Deckel köcheln lassen. Die Mehlmischung hineinlaufen lassen und unter Rühren aufkochen lassen. Cashewmus mit etwas Wasser gut vermischen. Zur Sauce geben und glattrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit!