



KERNIGER NUSSBRATEN

mit Rosenkohlpüree

Der Braten ergibt etwa zwölf Scheiben und damit mehr, als vier gute Esser schaffen. Restlicher Nussbraten schmeckt auch kalt vorzüglich, zum Beispiel mit einem Salat oder Dip als Lunch bei der Arbeit, oder du brätst die Scheiben in etwas Öl kurz an.

Zubereitungszeit 75 Minuten plus 50–60 Minuten Backzeit und 10 Minuten Ruhezeit
Für 4 Personen

Für den Nussbraten

100 g braune oder grüne Berglinsen
200 g gemischte Nüsse (z. B. Haselnuss-, Paranuss-, Cashew- und Walnusskerne)
50 g Leinsamen
2 EL Chiasamen
5 getrocknete Tomaten (nicht in Öl eingelegt)
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Bund glatte Petersilie
4 Zweige Thymian
100 g Karotte
100 g Lauch
100 g Champignons
1 EL Hefeflocken
2 EL körniger Senf
3 EL Tamari
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für das Rosenkohlpüree

750 g Rosenkohl
Salz
1 Zwiebel
1 EL Olivenöl
125 g Hafersahne
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Prisen frisch geriebene Muskatnuss
1 TL abgeriebene Biozitrone

Außerdem

Kastenform (25 cm Länge)

- 1 Für den Nussbraten die **Linsen** in einem Topf mit Wasser bedecken, aufkochen und etwa 20 Minuten gar kochen. In ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.
- 2 Inzwischen die **Nüsse** in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun rösten. Abkühlen lassen. **Leinsamen** im Blitzhacker fein mahlen, mit **Chiasamen** und 125 ml warmem Wasser verrühren und quellen lassen. Kalte Nüsse und **getrocknete Tomaten** im Blitzhacker nicht zu fein hacken.
- 3 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (oder 180 °C Umluft) vorheizen.
- 4 **Zwiebeln** und **Knoblauchzehen** schälen und fein würfeln. Die **Kräuter** waschen, trocken schütteln und Blätter fein hacken. Die **Karotte** putzen und grob raspeln. Den **Lauch** putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die **Champignons** putzen und fein hacken.
- 5 Alle vorbereiteten Zutaten in eine große Schüssel geben. **Hefeflocken, Senf** und **Tamari** unterrühren, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Die Kastenform mit Backpapier auslegen und die Linsenmasse mit einem Löffel gleichmäßig hineinstreichen. Im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 50–60 Minuten backen, bis der Braten gut gebräunt ist und sich nahezu fest anfühlt (er wird beim Abkühlen noch etwas fester). Eventuell zwischendurch mit Backpapier abdecken. Herausnehmen und mindestens 10 Minuten ruhen lassen.
- 6 Etwa 20 Minuten vor Ende der Backzeit für das Rosenkohlpüree die **Röschen** putzen, den Strunk über Kreuz einschneiden und in kochendem **Salzwasser** 5 Minuten garen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die **Zwiebel** schälen und fein würfeln. Das **Öl** in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Rosenkohl und **Hafersahne** dazugeben und bei niedriger Hitze etwa 5 Minuten weich dünsten. Pürieren, dann mit **Salz, Pfeffer, Muskat** und **Zitrone** abschmecken.
- 7 Den Nussbraten auf ein Brett stürzen, in Scheiben schneiden und mit Rosenkohlpüree anrichten.