



## Veganer Nussbraten mit Salat und Kirsch-Dip

Ein Rezept von Mario Kotaska

### Zutaten (für acht Portionen):

#### Nussbraten

3 EL Leinsamen, geschrotet  
6 EL Wasser  
150 g Walnusskerne  
100 g Cashewkerne  
80 g gehackte Haselnusskerne  
250 g Kidneybohnen (abgetropft)  
1 EL getrockneter Thymian  
1 EL getrockneter Oregano  
2 EL Sojasauce  
2 TL geräuchertes Paprikapulver  
1 EL Tomatenmark  
1 EL Olivenöl  
2 Zwiebeln  
2 kleine Karotten  
3 Knoblauchzehen  
1 TL Salz  
100 g Haferflocken

#### Kirsch-Meerrettich-Dip

200 g Kirschen (frisch oder TK, entsteint)  
3-4 EL frisch geriebener Meerrettich (je nach Schärfewunsch)  
½ TL Salz  
2 EL Zitronensaft  
1 EL Ahornsirup  
1 EL Sojajoghurt

#### Für den Kopfsalat

1 Kopfsalat  
1 Bund Radieschen  
2 EL Sojajoghurt  
1 TL Dijon-Senf  
1 TL Zucker  
½ TL Salz  
½ TL schwarzer Pfeffer  
1 EL frischer Dill (fein gehackt)  
3 EL Olivenöl  
1 EL Zitronensaft



### **Zubereitung (circa 70 bis 80 Minuten):**

Für den Nussbraten zunächst den geschroteten Leinsamen mindestens 15 Minuten (besser noch über Nacht) in Wasser quellen lassen. Dies sorgt später als Ei-Ersatz für die Bindung.

Walnusskerne, Cashewkerne und gehackte Haselnusskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, kurz abkühlen lassen. Die Cashew- und Walnusskerne grob hacken. Die zerkleinerten Nüsse mit Kidneybohnen, Thymian, Oregano, Sojasauce, geräucherter Paprikapulver und Tomatenmark vermengen. Zwiebeln und Karotten fein würfeln, mit geriebenem Knoblauch in Olivenöl anschwitzen, salzen und alles zur Nuss-Bohnenmischung geben. Zum Schluss die Haferflocken und den eingeweichten Leinsamenschrot unter die Masse heben und daraus einen geschmeidigen Teig kneten.

Eine Kastenform (25 Zentimeter Länge) mit Backpapier auslegen, den Nussteig in die Form füllen, gut festdrücken und im Ofen bei 180 Grad etwa 45 Minuten backen, bis der Braten fest und außen knusprig ist.

Für den Kirsch-Meerrettich-Dip geriebenen Meerrettich, entsteinte Kirschen, Salz, Zitronensaft, Ahornsirup, Sojajoghurt in einem Mixbecher pürieren.

Den Kopfsalat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Radieschen waschen, in dünne Scheiben schneiden oder hobeln und zum Salat geben. Für das Dressing Sojajoghurt, Senf, Zucker, Salz, Pfeffer, Dill, Olivenöl und Zitronensaft verrühren.

Den Nussbraten aus dem Ofen nehmen und etwa zehn Minuten ruhen lassen. Aus der Form stürzen, in Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten. Kopfsalat und Radieschen mit dem Dressing mischen und neben dem Nussbraten anrichten. Den Kirsch-Meerrettich-Dip separat dazu servieren.

### **Nährwerte pro Portion:**

540 kcal – 39 g Fett – 27 g Eiweiß – 44 g Kohlenhydrate

**Dieses Gericht ist vegan.**