



## Veganer Weihnachtsbraten

Rezept Nicole Just

### Veganer Braten

#### Zutaten

4 EL geschroteter Leinsamen  
500 g gekochte Kidneybohnen (abgetropft)  
5 EL Haferflocken  
1 leicht geh. EL Mehl  
1 geh. TL Salz  
2 leicht geh. EL Tomatenmark  
3 geh. EL geschmolzene vegane Margarine  
1 Zwiebel  
Eine Kastenform (Länge 25 cm) und ein Bogen Backpapier

#### Zubereitung (am Vortag)

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Leinsamenschrot mit 12 EL Wasser mischen und zum Quellen kurz zur Seite stellen. Die Bohnen mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einer stückigen Masse zerdrücken und mit dem Leinsamen-Wasser-Gemisch, Haferflocken, Mehl, Salz, Tomatenmark und geschmolzener Margarine mischen. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und unter die Masse heben.

Die Backform mit Backpapier auslegen. Die Bohnenmasse in die Backform drücken und glattstreichen. Im Backofen (Mitte) 40 Minuten bei Grad Ober- und Unterhitze garen, bis der Braten sich an den Rändern von der Form löst und eine schöne braune Kruste hat. Die Form aus dem Ofen nehmen, gut abkühlen lassen und den erkalteten Braten über Nacht zugedeckt zum Ziehen in den Kühlschrank stellen.

Vor dem Servieren für 20 Minuten im vorgeheizten Backofen (170 Grad Ober- und Unterhitze) erwärmen. Den Braten anschließend aus der Form nehmen und auf einen Teller stürzen.

Tipp: Der Braten kann bis zu vier Tage im Voraus zubereitet werden und im Kühlschrank auf das Festessen warten.

### Rotweinsauce

#### Zutaten (Für 4 bis 6 Portionen, 750 ml)

1 mittlere Karotte  
50 g Knollensellerie  
1/2 mittlere Lauchstange  
1 Zwiebel  
2 Zweige Rosmarin  
2 Zweige Thymian  
1 EL neutrales Pflanzenöl zum Braten  
1 geh. EL Tomatenmark

200 ml trockener Rotwein  
200 ml Gemüsebrühe  
1 Lorbeerblatt  
1 Piment  
1 gestr. TL schwarzer Pfeffer  
Salz

### **Zubereitung**

Karotten und Sellerie schälen und in zwei Zentimeter breite Stücke schneiden. Den Lauch waschen und in einen Zentimeter dicke Ringe schneiden. Die Zwiebel schälen und vierteln. Die Kräuter abwaschen und trocken schütteln.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin bei mittlerer Hitze anschwitzen. Zwei bis drei Minuten braten, bis die Zwiebeln an den Rändern goldbraun geworden sind. Das Tomatenmark hinzufügen und circa zwei Minuten unter Rühren weiterbraten, bis das Tomatenmark eine rostbraune Färbung bekommen hat. Mit Rotwein und Gemüsebrühe ablöschen und mit einem gestrichenen Teelöffel Salz würzen. Lorbeer, Piment und Pfeffer zur Sauce geben und mit geschlossenem Deckel auf kleinster Flamme zugedeckt eine Stunde sanft köcheln.

Die Sauce zum Schluss samt Gemüse durch ein feines Sieb passieren. Die Sauce mit Salz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken und erneut aufkochen.

Die Sauce kann bereits einige Tage zuvor zubereitet werden. Sie hält sich vier bis fünf Tage im Kühlschrank oder zwei Monate im Tiefkühlschrank frisch.

### **Polenta-Süßkartoffel-Taler**

#### **Zutaten (für sechs Stück)**

1 mittlere Süßkartoffel (300 g)  
500 ml Gemüsebrühe  
125 g Polenta + 2 geh. EL zum Wenden  
1/2 Bund Petersilie  
Salz  
1 Form/tiefer Teller (ca. 30x30 cm)  
1 runder Ausstecher (ø ca. 6 cm)

#### **Zubereitung**

Die Süßkartoffel schälen und in circa ein Zentimeter große Würfel schneiden. Die Würfel in einem kleinen Topf knapp mit Wasser bedecken, aufkochen und zugedeckt in sieben bis zehn Minuten weichkochen. Danach durch ein Sieb abgießen und ausdämpfen lassen. Die gekochten Süßkartoffeln mit einer Gabel zu einem feinen Mus quetschen.

Die Gemüsebrühe aufkochen, die Polenta mit einem Schneebesen einrühren und dann auf niedriger Stufe zugedeckt zehn Minuten quellen lassen. Dabei ab und zu umrühren.

Die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Die gekochte Polentamasse mit dem Süßkartoffelmus mischen. Kurz abkühlen lassen, die

gehackte Petersilie einrühren und gegebenenfalls mit etwas Salz abschmecken. Die Masse in eine Form oder einen tiefen Teller füllen, so dass sie circa eineinhalb Zentimeter dick ist. Mit einem angefeuchteten Löffel glattstreichen und auskühlen lassen.

Vor dem Servieren die übrigen zwei Esslöffel Polenta auf einen Teller geben. Mit einem Ausstecher vier Polentataler aus der Masse ausstechen. Die übrig gebliebene Polentamasse noch einmal mit einem Pfannenwender zusammenschieben, mit einem feuchten Löffel glattstreichen und zwei weitere Taler ausstechen.

Tipp: Die Polentataler können bis zu zwei Tage im Voraus zubereitet werden. Dafür die Masse wie beschrieben zubereiten, zum Auskühlen in die Form geben und nach dem Abkühlen zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Ohne Ausstecher beziehungsweise Servierring geht es auch: In dem Fall die Polentamasse mit einem feuchten Messer in Rauten schneiden

Polentataler und Polentaraute vor dem Servieren noch kurz anbraten.

## **Glasierte Karotten**

### **Zutaten**

500 g bunte Karotten  
2 leicht geh. TL vegane Margarine  
2 gestr. TL Zucker  
2 Prisen Salz

### **Zubereitung**

Die Möhren waschen, schälen und dickere Möhren längs halbieren. Die Margarine in einem weiten Topf oder einer Pfanne mit Deckel schmelzen und die Karotten darin rundherum für circa eineinhalb Minuten scharf anbraten. Die Temperatur auf mittlere Stufe reduzieren, den Zucker und zwei Prisen Salz zugeben, zudecken und zwei Minuten dünsten. Mit 100 Milliliter Wasser ablöschen und zugedeckt sechs bis zehn Minuten auf kleinster Stufe dünsten. Die Karotten sollten noch leichten Biss haben und schön glänzen, dann sind sie fertig.