



herzhafter Nussbraten

Zutaten

1 Kleine(s) Hokkaido Kürbis

Etwas hitzebeständiges Öl

100 g Berglinsen

200 g gemischte Nüsse

4 Esslöffel Leinsamen

2 Esslöffel Chiasamen

125 ml warmes Wasser

5 Stück(e) getrocknete Tomaten (nicht in Öl eingelegt)

2 Stück(e) Zwiebeln

2 Zehe(n) Knoblauch

100 g Karotten

100 g Lauch

100 g Champignons

1 Bündel Petersilie

4 Teelöffel getrockneter Thymian

1 Esslöffel Hefeflocken

Kochzeit: 2 h

Gesamtzeit: 2 h

Portionen: 4

2 Esslöffel Senf

3 Esslöffel Sojasauce

1 Prise(n) Salz

1 Prise(n) Pfeffer

1 Prise(n) Muskat

Zubereitung

1.

Heize den Backofen auf 200 °C Ober- / Unterhitze vor.

2.

Wasche den Kürbis, achte ihn und kratze das Innere mit einem Löffel aus. Reibe die Achtel mit dem Öl ein, setze die Stücke auf ein Backblech und röste ihn für mindestens 30 Minuten auf der mittleren Schiene im Ofen. Er ist fertig, wenn das Kürbisfleisch weich und die Spitzen leicht braun sind.

3.

Wasche die Linsen und bedecke sie in einem Topf mit Wasser. Koche die Linsen auf, lasse sie für etwa 20 Minuten köcheln und gieße sie anschließend durch ein Sieb ab. Röste, während die Linsen kochen, deine Nüsse ohne Öl in einer Pfanne an.

4.

Hacke die Leinsamen im Mixer klein, mische sie mit den Chiasamen und dem Wasser und lasse sie quellen.

5.

Zerkleinere nun die Nüsse und die getrockneten Tomaten zusammen im Mixer.

6.

Wasche, schäle und schneide das Gemüse in feine Stücke und hacke die Petersilie klein.

7.

Vermische nun alle Zutaten (außer dem Kürbis und dem Öl) in einer großen Schüssel und schmecke alles kräftig mit Salz und Pfeffer ab.

8.

Lege eine Kastenform mit Backpapier aus und fülle die Masse hinein.

9.

Nimm spätestens jetzt den Kürbis aus dem Ofen, gib deinen Nussbraten hinein und backe ihn auf der mittleren Schiene für etwa eine Stunde. Wenn der Nussbraten zu dunkel wird, decke ihn bis zum Ende der Backzeit mit etwas zusätzlichem Backpapier oder Alufolie ab.

10.

Püriere deinen Kürbis mit einem Stabmixer, schmecke ihn mit Salz, Pfeffer und Muskat ab und halte dein Kürbispüree warm (Alternativ kannst du es nochmal vor dem Essen aufwärmen).

11.

Lasse den Nussbraten nach dem Ende der Backzeit noch etwa 10 Minuten auskühlen und fest werden. Stürze den Nussbraten auf ein Brett und schneide ihn zum Servieren in breite Streifen.