

Weihnachtlicher Maroni-Nuss-Braten VEGAN mit Rosenkohl und Steinpilzsoße

Für den Braten:

- 200 g brauner Reis
(kein Wildreis)
- 5 EL Sojasoße
- Steinsalz
- 40 g geschrotete Leinsamen
- 70 g Zwiebeln
- 200 g Champignons
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g gekochte Maronen
(eingeschweißt, oder frische Maronis - mit eingeritzter Schale -
ca. 25 min bei 200° C im Ofen backen)
- 100 g Karotten
- 80 g Walnüsse
- 1 EL Pflanzenöl
- Pfeffer
- 1-2 TL & 1-2 EL Kräuter der Provence
- 1 EL Balsamico Essig
- 50 g Kichererbsenmehl
- 2 Zweige frischer Rosmarin



Reis kochen und anschließend mit 1 EL Sojasoße & einer Prise Salz vermengen. 40 g geschrotete Leinsamen mit 5-6 EL Wasser vermengen und quellen lassen. Zwiebel, Knoblauch und Champignons fein würfeln. Maronen in eine Schüssel bröseln, Karotten raspeln, Walnüsse hacken. Zwischenzeitlich den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Eine Kastenform (26x11cm) mit Backpapier auslegen. Öl in der Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen, Champignons dazugeben und nach einer Weile mit Salz, Pfeffer & 1-2 EL Kräuter der Provence würzen. Pilze mit 1 EL Balsamico ablöschen und einköcheln lassen. In einer Schüssel den gekochten Reis, die Leinsamen, die Champis, die Maronen, Karotten, 50 g Kichererbsenmehl, 1-2 EL Sojasoße, Walnüsse, sowie gut Salz, Pfeffer 2 EL Provencekräuter vermischen. Den „Teig“ in die Kastenform geben, andrücken & glatt streichen und mit Sojasoße bepinseln. Mit einigen Nadeln Rosmarin bestreuen und eine Stunde im Ofen backen. Den Braten bitte unbedingt nach dem Backen abkühlen lassen, damit er sich setzen kann und schnittfester wird. (Am besten einen Tag vor dem Abendmahl backen).

Rosenkohl:

- 600 Rosenkohl
- 3 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Granatapfelkerne



Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen und eine Auflaufform bereitstellen. Rosenkohl waschen, den Strunk abschneiden, äußere Blättchen entfernen und halbieren. Rosenkohl mit 3 EL Olivenöl vermengen, kräftig salzen und pfeffern und für 20-25 Minuten in den Ofen geben –

ab und zu umrühren. Anschließend den Rosenkohl mit etwas Zitronensaft abschmecken und vor dem Servieren mit etwas Granatapfelkernen vermengen.

Bratensoße:

(kann auch 1-2 Tage im Voraus gemacht werden)

- 20 g getrocknete Steinpilze
- 100 g Zwiebeln
- 200 g Karotten
- 150 g Knollensellerie, Petersilienwurzel oder Pastinaken
- 150-200 g Lauch
- eine halbe, rote Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1-2 EL Pflanzenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 3 EL Balsamico Essig
- Optional: 2 Zweige Thymian oder Rosmarin
- Optional: 50 ml Rotwein
- 2 EL Glutenfreie Tamari Sojasoße
- 25 g Dinkelmehl Type 630
- 30 g Margarine



Die getrockneten Steinpilze mit 350 ml heißem Wasser übergießen und ruhen lassen. Eine Zwiebel ungeschält halbieren. Karotten waschen und fein würfeln. Knollensellerie entrinden, und (und /oder Pastinaken und Petersilienwurzel) fein würfeln. Lauch waschen und in Ringe schneiden. Die halbe Paprika entkernen und klein schneiden, Knoblauchzehe schälen und würfeln. 1-2 EL Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel auf der Schnittfläche anbraten, dann das gesamte Wurzelgemüse, den Lauch und den Knoblauch dazugeben und etwas anbraten lassen. 2 EL Tomatenmark dazu und kurz karamellisieren lassen, dann mit einem Schuss Balsamico-Essig ablöschen. (Optional: zwei Zweige Thymian o. Rosmarin dazu geben). Wer mag gibt zusätzlich einen Schuss Rotwein dazu. Die abgelöschten Zutaten mit 700-750 ml Wasser aufgießen und 2 EL Sojasoße dazu geben. (Optional zum verfeinern: 2-3 Lorbeerblätter, 2 Thymianzweige, 4 Pimentkörner, 4 zerdrückte Wachholderbeeren). Zutaten salzen, pfeffern und das Gemüse rund 30 min köcheln lassen. Anschließend alles durch ein Sieb abgießen und den Bratensaft auffangen. Das ausgekochte Gemüse wird nicht mehr gebraucht. Das Wasser der eingeweichten Steinpilze auffangen. Die Steinpilze mit etwas Küchenrolle abtupfen und bei Bedarf klein schneiden. Margarine in einer Pfanne erhitzen. Dinkelmehl einrühren und 150 ml Einweichwasser dazugeben. Dann die Bratensoße hinzugießen, rühren und mit dem restlichen Einweichwasser strecken. Die Pilze einlegen. Die dunkle Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tipp: die Bratensoße schmeckt auch ohne Steinpilze fabelhaft, dazu das Einweichwasser einfach mit Gemüsebrühe ersetzen.

Wir wünschen einen festlichen Appetit!

