



[Ernährung](#)

[Rezepte](#)

[Produkte](#)

[Hintergründe](#)

[Infos](#)

[Anmelden](#)

Sie sind hier: [Start](#) | [Rezepte](#) | [Hauptspeisen](#) | Glasierter Linsenbraten



Glasierter Linsenbraten

Für eine Kastenform – Dauer etwa 75 Min.

Zutaten

- ca. 600 g gekochte Linsen (dürfen ruhig ein wenig zerkocht, also sehr weich sein)
- 100 g geröstete Walnüsse
- 3 EL gemahlener Leinsamen + 9 EL Wasser
- 3 zerdrückte Knoblauchzehen

Jetzt mitmachen

Wir versorgen Sie mit veganen Rezepten, Infos und Einkaufstipps.

E-Mail-Adresse

Vorname

Anmelden

- 2-3 kleine Zwiebeln, gewürfelt
- 2 mittelgrosse Karotten, geraspelt
- 1 großer Apfel, geraspelt
- 50 g Rosinen **oder** kleingeschnittene getrocknete Tomaten (je nach Geschmack)
- 100 g Semmelbrösel
- 1 TL Thymian
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Öl zum Anbraten

Für die Glasur

- 5 EL Ketchup
- 1 EL Ahornsirup
- 2 EL Apfelmus
- 2 EL Balsamico-Essig

Zubereitung

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Walnüsse in mittelgroße Stück hobeln und in einer Pfanne ohne Öl rösten, bis sie gebräunt sind. Als Eiersatz den gemahlene Leinsamen mit dem Wasser in einer kleinen Schüssel anrühren und beiseite stellen. Dann in einer großen Pfanne Zwiebel und Knoblauch anbraten, bis alles leicht bräunlich ist. Geraspelte Karotten, geraspelt Apfel und Rosinen bzw. Tomatenstückchen hinzufügen und alles für ca. 5 Minuten dünsten.

In einer großen Schüssel den Pfanneninhalt mit den übrigen Zutaten gut zusammenmischen (am besten alles mit den Händen kurz durchkneten). Den Teig mit den Gewürzen abschmecken. Die Kastenform mit Öl einfetten und mit Backpapier auslegen. Die Mischung fest in die Form drücken. Die Zutaten für die Glasur in einer kleinen Schüssel zusammenrühren und anschließend auf dem Braten verteilen. Den Linsenbraten für ca. 50-60 Minuten bei 180 Grad mit Umluft backen. Vor dem Servieren und Anschneiden in der Form auskühlen lassen.

Vernetzen



Albert Schweitz...

82.347 „Gefällt mir“-Angaben

Seite gefällt mir

Teilen

Sei der/die Erste deiner Freunde,
dem/der das gefällt



Dieses Rezept für glasierten Linsenbraten stammt vom Blog [Greensoul](#).

Foto © Greensoul

Teilen

Facebook 17

Google+ 0

Twitter

Service

- [Kontakt](#)
- [Impressum](#)
- [Transparenz](#)

Anmelden



Anschrift

Albert Schweitzer Stiftung für unsere
Mitwelt, Hauptstadtbüro
Dircksenstraße 47
D-10178 Berlin



Albert Schweitzer
Albert Schweitzer Stiftung
für unsere Mitwelt