

## koch, back & schmeck Bio zum Advent

### herzhafter Linsenbraten

Menge		Zutaten	Zubereitung
für 4 Portionen	für 10 Portionen		
			Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Eine Kastenform (30 cm) mit Backpapier auslegen.
120 g	300 g	Bio Alb-Linsen, gekocht	in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. In eine große Schüssel geben und die weiteren Zutaten zufügen.
1 Stück 1 Stück 1 Stück 100 g 3 Stück	2 Stück 2 Stück 3 Stück 250 g 7 Stück	Zwiebel Knoblauch Möhre Champignons getrocknete Tomaten	und pellen und sehr fein zerkleinern. schälen und auf einer Reibe grob raffeln. säubern und klein hacken. ebenfalls klein hacken.
50 g 50 g 50 g 1 EL 2 Stück 1,5 TL 1 EL 1 EL	125 g 125g 50 g 2,5 EL 5 Stück 3,5 TL 2,5 EL 2,5 EL	Bio Haferflocken, zart Bio Nüsse, gemahlen Semmelbrösel Gartenkräuter Bio Eier Paprikapulver Sojasoße Tomatenmark	Weitere Zutaten wie und und und und und sowie zugeben.
			Alle Zutaten kräftig vermengen. Die Linsenmasse gleichmäßig in die Kastenform hineinstreichen und fest andrücken. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene ca. 30 Min. backen
2 EL 2 EL	5 EL 5 EL	Preiselbeeren-gelee Tomatenmark	mit dem glattrühren. Den vegetarischen Braten damit bestreichen und für weitere ca. 25 Min. in den Backofen schieben. Den vegetarischen Braten aus dem Ofen nehmen und mind. 10 Min. abkühlen lassen.

dazu ein Kräuterquark Dipp

Rezept von: Julia Hertenberger  
Alb-Donau-Kreis