



Veganer Weihnachtsbraten mit Rotweinsauce, Polenta-Talern und glasierten Karotten

☆☆☆☆☆

Ein einfaches Rezept für einen veganen Weihnachtsbraten, köstlicher Bratensauce und Beilagen. Die Zutaten für das gesamte vegane Weihnachtsessen findest du im Supermarkt.

Gericht Weihnachten

Vorbereitungszeit 40 Minuten

Zubereitungszeit 1 Stunde 30 Minuten

Backzeit 40 Minuten

Gesamtzeit 2 Stunden 10 Minuten

Portionen 4 Personen

Autor Nicole

Zutaten

Für den veganen Weihnachtsbraten

- 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
- 1 Kastenform (Länge 25 cm)
- 1 Bogen Backpapier

Für die vegane Rotweinsauce

- 1 mittlere Möhre
- 50 g Knollensellerie
- 1/2 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

Für die Polenta-Süßkartoffel-Taler

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

Für die glasierten Möhrchen

- 500 g bunte Möhren oder junge Snack-Möhren



We believe the global pollution crisis can be solved.

In a world where pollution doesn't stop at borders, we can all be part of the solution.

JOIN US.



PURE EARTH



Anleitungen

1. **Für den Braten am Vortag:** Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Leinsamenschrot mit 12 EL Wasser mischen und zum Quellen kurz zur Seite stellen. Die Bohnen mit Hilfe 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.
2. Die Backform mit Backpapier auslegen. Die Bohnenmasse in die Backform drücken und glattstreichen. Im Backofen (Mitte) 40 Min. bei 200°C Ober-/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.
3. **Vor dem Servieren** für 20 Min. im vorgeheizten Backofen (170°C Ober-/Unterhitze) erwärmen. Den Braten anschließend aus der Form nehmen und auf einen Teller stürzen.
4. **Für die Sauce:** Möhre und Sellerie schälen und in 2 cm breite Stücke schneiden. Den Lauch waschen und in 1 cm dicke Ringe schneiden. Die Zwiebel schälen und vierteln. Die Kräuter abwaschen und trockenschütteln.
5. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin bei mittlerer Hitze anschwitzen. 2-3 Min. braten, bis die Zwiebeln an den Rändern goldbraun geworden sind. Das **Tomatenmark** hinzufügen und ca. 2 Min. unter Rühren weiterbraten, bis das Tomatenmark eine **rostbraune Färbung** bekommen hat. Mit Rotwein und Gemüsebrühe ablöschen und mit 1 gestr. TL Salz würzen. Lorbeer, Piment und Pfeffer zur Sauce geben und mit geschlossenem Deckel auf kleinster Stufe zugedeckt 1 Stunde leise köcheln.
6. Die Sauce zum Schluss samt Gemüse durch ein feines Sieb passieren. Mit Salz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken und vor dem Servieren noch einmal erwärmen.
7. **Für die Süßkartoffel-Polenta-Taler:** Die Süßkartoffel schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Würfel in einem kleinen Topf knapp mit Wasser bedecken, aufkochen und zugedeckt in 7-10 Min. weichkochen. Danach durch ein Sieb abgießen und ausdämpfen lassen. Die gekochten Süßkartoffeln mit einer Gabel zu einem feinen Mus quetschen.
8. Die Gemüsebrühe aufkochen, die **Polenta** mit einem Schneebesen einrühren und dann auf niedriger Stufe zugedeckt 10 Min. quellen lassen. Dabei ab und zu umrühren.
9. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Die gekochte Polentamasse mit dem Süßkartoffelmus mischen. Kurz abkühlen lassen, die Hälfte der gehackte Petersilie einrühren und ggf. mit etwas Salz abschmecken. Die **übrige Petersilie** zur Seite stellen und später den Braten damit dekorieren. Die Polentamasse in eine Form oder einen tiefen Teller füllen, so dass sie ca. 1,5 cm hoch ist. Mit einem angefeuchteten Löffel glattstreichen und auskühlen lassen, danach bis zu 3 Tage im Kühlschrank aufbewahren.
10. Vor dem Servieren die übrigen 2 EL Polenta auf einen Teller geben. Mit einem Ausstecher 4 Polentataler aus der Masse ausstechen. Die übriggeblieben Polentamasse noch einmal mit einem Pfannenwender zusammenschieben, mit einem feuchten Löffel glattstreichen und 2 weitere Taler ausstechen.
11. **Für die glasierten Möhrchen:** Die Möhren waschen, schälen und dickere Möhren längs halbieren. Snackmöhren oder junge Möhren nur putzen. Die Margarine in einem weiten Topf oder einer Pfanne mit Deckel schmelzen und die Karotten darin rundherum für ca. 1,5 Min. scharf anbraten. Die Temperatur auf mittlere Stufe reduzieren, den Zucker und 2 Prisen Salz zugeben, zudecken und 2 Min. dünsten. Mit 100 ml Wasser ablöschen und zugedeckt 6-10 Min. auf kleinster Stufe dünsten. Die Karotten sollten noch Biss haben und schön glänzen, dann sind sie fertig.

Veganer Weihnachtsbraten mit Rotweinsauce, Polenta-Talern und glasierten Karotten

<https://www.nicole-just.de/9167-veganer-weihnachtsbraten-rezept.html>

19. December 2018

