

Linsenhackbraten

von André Marty

Mengen für 55 Personen

Quelle: <https://www.lecker.de/veganer-linsenbraten-82747.html>

1.79 kg Linsen
11 Stück Zwiebeln
55 Stück Knoblauchzehen
275 g Leinsamen
1.1 kg Haferflocken
4.4 kg rote Bohnen
1.38 kg Sonnenblumenkerne
1.65 kg Rüebli
2.75 kg Frische Champignons
55 g Rosmarin
5.5 Bund Petersilie, frische
330 g Tomatenmark
55 g Senf
2.75 Liter Sojasauce
16.5 TL Salz
110 g Pfeffer
5.5 dl Rapsöl

Linsen nach Packungsanweisung kochen, abgießen und gründlich in einem Küchensieb abtropfen lassen.

Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin 4 Minuten andünsten. Knoblauch hinzugeben und 1 Minute weiterbraten. Zwiebeln und Knoblauch aus der Pfanne nehmen, und beiseitestellen.

Leinsamen und Haferflocken in einem Hochleistungsmixer sehr fein mahlen. Kidneybohnen in einem Küchensieb abtropfen lassen. Bohnen zusammen mit den gekochten Linsen, Sonnenblumenkernen, Zwiebeln und Knoblauch und 3 EL Wasser zum Leinsamen-Haferflocken-Mehl in den Mixer hinzugeben, weitermixen aber dabei noch etwas stückig lassen.

Karotten fein reiben. Champignons fein hacken. Petersilie fein hacken. Karotten und Champignons zusammen mit Rosmarin, Petersilie, Tomatenmark, Senf, Sojasoße und der Linsenmasse in eine große Schüssel geben. Alles vermengen und mit den Händen zu einer gleichmäßigen Masse verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kastenform etwas fetten und mit Backpapier auslegen. Linsenbratenmasse in die Form geben und glattstreichen. Im vorgeheizten Ofen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C) etwa 50 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und mindestens 15 Minuten in der Form ruhen lassen, damit er beim Anschneiden nicht zerfällt. Linsenbraten mit dem

Backpapier vorsichtig aus der Form heben.