

Vollwertbraten



PORTIONEN
1 Kastenform



DAUER
90 Min.



SCHWIERIGKEIT
Mittel

ZUTATEN

200 g	Vollkornreis
90 g	Sonnenblumenkerne
40 g	Mandeln
1 EL	Gemüsebrühpulver
370 ml	heißes Wasser
4 Scheiben	Vollkornbrot
80 g	Leinsamenmehl
1	rote Paprika
150 ml	Mandelmilch
2 EL	gehackte Petersilie
1 geh. TL	Basilikum
1 gestr. TL	Thymian

1 TL	Paprika
1 TL	Liebstockel
etwas	Cayennepfeffer
1 TL	Kräutersalz
1 gerebeltes	Lorbeerblatt
3 Zehen	Knoblauch
2 große	Zwiebeln
1 gegarte	Karotte



ZUBEREITUNG

1. Vollkornreis mit 2- bis 2 1/2-facher Menge Wasser kochen. Wer die Möhre im Braten ganz gar haben möchte, kann sie auf dem Reis obendrauf mitkochen.
2. Sonnenblumenkerne und Mandeln in Pfanne trocken rösten und nach dem Abkühlen mahlen.
3. Gemüsebrühpulver mit heißem Wasser anrühren. Brotscheiben in Würfel schneiden und in die Gemüsebrühe schütten. Anschließend mit einer Gabel zerdrücken.
4. Gemahlene Mandeln und Sonnenblumenkerne hinzufügen.
5. Zwiebeln fein hacken.
6. Eine Hälfte der roten Paprika für die Dekoration in Halbkreise schneiden, die andere Hälfte würfeln.
7. Petersilie hacken und Knoblauch pressen.
8. Gekochten Reis, alle Gewürze, kleingewürfelte Paprika, Zwiebeln und alle andern Zutaten zufügen und mit den Händen zu einer homogenen Masse kneten.
9. Kastenform mit Backpapier auslegen, wobei die beiden Endstücke ausgespart werden können.
10. Die Hälfte der Masse einfüllen und die Möhre in die Mitte drücken.
11. Mit der restlichen Masse bedecken und die roten Paprika-Halbkreise in die Masse drücken.
12. Bei 200 °C ca. 1 Stunde backen.

Weitere Rezepte finden Sie unter www.lug-mag.com