

Hauptspeise

Veganer Nussbraten auf Salatbett à la Boris Lauser

Zum perfekten Weihnachtsmenü gehört natürlich auch ein passender Hauptgang. Wir haben für Sie ein Rezept des bekannten Rohkost-Küchenchefs Boris Lauser ausgesucht. Freuen Sie sich auf ein außergewöhnliches Geschmackserlebnis mit einem rawtastischen Nussbraten, der Ihrem Gaumen schmeichelt.



Zubereitung

1. Pekannüsse, Sellerieknolle, Champignons und Zwiebel grob in Stücke schneiden. Datteln fein würfeln. Petersilie grob schneiden (Stiele können verwendet werden).
2. Alle Zutaten (außer Datteln, Leinsamen und Flohsamenschalen) in die Küchenmaschine (z.B. **Magimix 5200 XL**) geben und so lange verarbeiten, bis eine stückige Konsistenz entsteht.
3. Datteln, Leinsamen und Flohsamenschalen hinzufügen und nochmals verarbeiten, bis alles gut vermischt ist. Die Konsistenz dabei im Auge behalten (Pulsiertaste verwenden), es sollte nicht zu fein werden.
4. Den Teig 2 bis 3 Minuten ruhen lassen, damit er andicken kann. Einen gleichmäßigen, dicken Leib formen (ca. 15 bis 20 cm lang) und auf ein Dörrgitter legen. Im Dörrautomat bei 42 °C für ca. 10 weitere Stunden trocknen.
5. Jetzt kann der Braten auf dem Salatbett dekoriert und in Scheiben geschnitten werden. Sofort warm genießen, Reste können im Dörrgerät weiter runter getrocknet werden.

Zutaten

- 100 g **Pekannüsse**, ca. 1-2 Stunden einweichen
- 80 g Sellerieknolle
- 70 g **Datteln Deglet Nour** entsteint
- 200 g Champignons
- 35 g rote Zwiebel
- 40 g Petersilie (ca. ½ bis ¾ Bund)
- 60 g **Goldleinsamen**, gekeimt
- 4 EL **Olivenöl**
- 2 EL **Flohsamenschalen**, gemahlen
- 2 EL **Tamari**
- 1 EL Paprikapulver edelsüß
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 TL Rosmarin
- 1 TL Thymian
- ½ TL Pfeffer
- 1 TL Salz

Für die Deko:

- 2 EL gehackte Petersilie
- 100 g Feldsalat
- ein paar **Pekannüsse**



Portionen	Dauer	Schwierigkeit	Ausrüstung
4 bis 6	20 min. Dörrzeit: 10 Std.	● ● ● ● ●	Küchenmaschine Dörrgerät

Sehen Sie das Rezept auch frisch erklärt von Peter Dreverhoff auf Youtube:

Rezept: Boris Lauser

