



## Xenia kocht

### Festagsbraten 6 – 8 Portionen

Mein allererstes vegetarisches Kochbuch habe ich 1987 gekauft. Ich war noch recht frisch Vegetarier und wollte mir selbst ein paar Sachen kochen, um am Familientisch nicht immer nur die Beilagen zu verspeisen.

Das Buch war ein typischer Vertreter seiner Zeit: viel Text, wenig Bilder, öckig, gesund-brötlerisch und etwas freundlich. Ich hab nicht wirklich viel daraus gekocht. Aus Sentimentalität steht es aber immer noch im Regal. Aber auch dieses Büchlein enthielt bereits einen der Klassiker der vegetarischen Küche: den Nussbraten.

Interessanterweise finde ich dieses Gericht heute in vegetarisch-veganen Publikationen in Deutschland nur noch selten – wobei es in England und den USA nach wie vor einer der Klassiker ist. Ich finde es gut und habe zig verschiedene Varianten davon. Das hier ist so ein Standard Gemüse-Nuss-Mischung.

Ich sing hier das Lob der Küchenmaschine: früher hab ich fein geraspelt – heute geht es ab in den Schredder. Bitte aber darauf achten, dass ihr keinen Gemüsebrei, sondern einfach nur sehr fein gehacktes Gemüseklein herstellt.

Dazu passt herrlich eine kräftige, braune Soße. Mein Lieblingsrezept findet ihr im Blog unter „Marinas braune Bratensoße“.

#### Zutaten

2 große Zwiebeln  
2 Karotten  
200 g Pilze  
150 g Blumenkohl  
200 g Nüsse  
1 mittelgroße Kartoffel  
200 ml Passata  
Salz, Pfeffer, Paprikapulver  
Ca 100 g Semmelbrösel  
Ca 3 EL Sojamehl



1. Alle Gemüse putzen und sehr fein raspeln oder in der Küchenmaschine raspeln.
2. Nüsse hacken, fein aber kein Mehl oder Mus.
3. In einer Pfanne in Öl das Gemüse kurz anrösten, dann in eine Schüssel geben.
4. Alle anderen Zutaten zufügen, kräftig würzen. Es sollte ein fester, glatter Teig entstanden sein, der nicht zu feucht ist. Ggf Semmelbrösel und/oder Nüsse zugeben.
5. In eine gefettete Kastenform füllen und bei 190° (Umluft 170°) mindestens 20 Minuten backen. Der Braten muss vor dem Anschneiden mindestens 20 Minuten ruhen.

