



Lingenbraten

Portionen: 4

Vorbereitungszeit: 20 min

Zubereitungszeit: 40 min

Zutaten:

160g Berglinsen

20g Rapsöl

120g Zwiebel gewürfelt

100g Haferflocken

20g Hartweizengrieß

300g Rote Bohnen

60g Walnüsse gehackt

160g Karotten gewürfelt

300g Champignons

blättrig

20g Tomatenmark

Thymian

Rosmarin

Knoblauch

Petersilie

Estragonsenf

Sojasauce

Salz

Pfeffer weiß gemahlen



Zubereitung

1. Den Ofen auf **150°C Umluft** aufheizen
2. Die **Linsen** nach Packungsangabe weich kochen
3. **Zwiebel, Karotten & Champignons** anschwitzen & mit den **Linsen** grob faschieren
4. Mit den restlichen Zutaten **vermengen & abschmecken**
5. Eine **Auflaufform** mit Backpapier auslegen & die **Masse einfüllen**
6. Den Braten **40 min backen**
7. Braten etwas **abkühlen lassen** & portionieren

Schmecken lassen!

