

# Maronen-Nussbraten mit Steinpilzsoße

Jedes Jahr sind Weihnachten und die darauf folgenden Feiertage ein wunderschöner Anlass, Familie, Freunde und Bekannte mit einem köstlichen Essen so richtig zu verwöhnen. Zugleich ist das auch eine prima Gelegenheit, einmal mehr zu zeigen, dass Genuss keinerlei tierischer Zutaten bedarf. Dieser leckere vegane Maronen-Nussbraten wird Euch und Eure Liebsten so richtig begeistern. Er ist saftig, aromatisch und herrlich festlich. In diesem Rezept zeige ich Euch außerdem, wie Ihr eine vegane Bratensoße zubereitet. Sie ist absolut perfekt und geht ganz einfach, versprochen! Wer mich schon kennt, weiß, dass ich bei meinen Weihnachtsrezepten immer besonders darauf achte, saisonale Zutaten zu verwenden und ein Gericht zu präsentieren, das sich gut vorbereiten lässt. Denn wer möchte schon die ganze Zeit in der Küche stehen, wenn die Gäste da sind und gute Stimmung herrscht? Ihr könnt den Maronen-Nussbraten am Vortag zubereiten und Tags darauf vor dem Servieren einfach nochmals erwärmen. Die Bratensoße natürlich ebenso. Sie lässt sich außerdem problemlos einfrieren. Wenn also die Gäste kommen, braucht Ihr nur noch den Rosenkohl in den Ofen zu schieben, Braten und Soße erwärmen sowie die Tagliatelle bissfest kochen. Schon kann das Fest beginnen! Ich wünsche Euch allen ein traumhaft schönes und vor allem auch köstliches Weihnachtsfest. Für mich ist das "Fest der Liebe" immer ein wichtiges Ereignis, um einmal mehr zu verdeutlichen, dass "Liebe" Mitgefühl ALLEN Geschöpfen gegenüber bedeutet. Wenn Ihr diese umfassende Liebe und den Respekt auch den Tieren gegenüber lebt, kommt sie garantiert zu Euch zurück! In Form von Frieden für die Seele, einem wunderbaren Gefühl des "Eins-Seins" mit der Welt und der Gewissheit, selbst wieder einen kleinen Beitrag dazu geleistet zu haben, unsere Welt Schritt um Schritt friedvoller und lebenswerter zu machen. In diesem Sinne: Frohe vegane Weihnachten und alles Liebe für Euch, Eure Lea

## Zutaten für einen Maronen-Nussbraten (4 -6 Portionen)

### Für den Maronen-Nussbraten

- 200 g brauner Reis/Naturreis (bitte nicht mit Wildreis verwechseln)
- 5 EL glutenfreie Tamari Sojasoße
- Meersalz
- 40 g geschrotete Leinsamen
- 70 g Zwiebel
- 200 g Champignons
- 1 kl. Knoblauchzehe
- 200 g gekochte Maronen (eingeschweißt oder aus der Dose)
- 100 g Karotte(n)
- 80 g Walnüsse
- 1 EL Pflanzenöl
- Pfeffer
- 1-2 TL + 1-2 EL Kräuter der Provence
- 1 EL Balsamico Essig
- 50 g Kichererbsenmehl
- 2 Zweige frischer Rosmarin

Außerdem: Eine klassische Kastenform von ca. 26x11 cm Größe

### **Rosenkohl-Beilage**

- 600 g Rosenkohl
- 3 EL Olivenöl oder ein anderes Pflanzenöl
- Salz & Pfeffer
- Eine Prise Ras el-Hanout (ca. 1 kleiner TL)
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Granatapfelkerne

### **Für die Bratensoße**

- 20 g getrocknete Steinpilze (ca. 1 Stunde in warmem Wasser einweichen lassen)
- 100 g Zwiebel
- 200 g Karotte(n)
- 150 g Knollensellerie (Gewicht ohne Rinde gewogen) /wahlweise Petersilienwurzeln oder Pastinaken verwenden
- 150-200 g Lauch
- Eine halbe rote Paprika (ca. 80-100 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1-2 EL Pflanzenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 3 EL Balsamico Essig
- Optional: 2 Zweige Thymian oder Rosmarin
- Optional: 50 ml Rotwein
- 2 EL glutenfreie Tamari Sojasoße
- 25 g Dinkelmehl Type 630 (oder normales Weizenmehl)
- 30 g Margarine (ich benutze Bio-Aslan)

Tipp: Für eine glutenfreie Soßenvariante könnt Ihr diese einfach entsprechend mit Speisestärke statt Mehl binden. Die Speisestärke aber immer zuerst in kalter Flüssigkeit auflösen und dann dazu gießen. Denn in heißer/warmer Flüssigkeit klumpt sie. Wenn Ihr möchtet, könnt Ihr die Soße außerdem mit den folgenden Zutaten verfeinern (optional): 2-3 Lorbeerblätter und 2 Thymianzweige dazu, 4 Pimentkörner und 4 zerdrückte Wacholderbeeren

### **Außerdem**

- Pro Portion 50 g vegane Bandnudel-Nester bzw. vegane Tagliatelle

Werbung: Dieses Rezept entstand mit freundlicher Unterstützung von Allyouneed Fresh. Vielen Dank dafür!

**Werbung: Alle Zutaten für dieses Rezept könnt Ihr Euch deutschlandweit vom Lieferdienst AllyouneedFresh nach Hause bringen lassen. Ganz stressfrei und einfach. Gemeinsam haben wir Euch dafür alle Zutaten in einen großen Warenkorb gelegt, aus dem ihr Euch zusammen stellen könnt, was Ihr noch braucht. Hier geht's zum Online-Warenkorb: <http://bit.ly/aynfresh-veggies>**

## Zubereitung

**Vorbereitung für die Bratensoße** (die wir etwas später machen): 20 g getrocknete Steinpilze mit 350 ml heißem Wasser übergießen und abgedeckt bis zur Verwendung ruhen lassen. **Nun können wir mit der Zubereitung des Maronen-Nussbraten beginnen (35 Minuten Arbeitszeit + 1 Stunde Backzeit)** 200 g braunen Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser spülen und mit 700-750 ml Wasser in einem Topf erhitzen. Sobald der Reis kocht, die Hitze reduzieren und den Reis 15-18 Minuten sanft köcheln lassen (Die Kochzeit kann je nach Sorte und Anbieter leicht variieren. Bitte Packungsanweisung beachten). Bei Bedarf etwas Wasser nachgießen. Den Reis anschließend mit 1 EL Sojasoße und einer Prise Salz vermengen und bei geschlossenem Deckel ohne weitere Hitzezufuhr quellen lassen. 40 g geschrotete Leinsamen mit 5-6 EL Wasser vermengen und quellen lassen. 70 g Zwiebel abziehen und fein würfeln. 200 g Champignons putzen und fein würfeln. 1 kl. Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. 200 g gekochte Maronen in eine Schüssel bröseln. 100 g Karotte aufrappen. 80 g Walnüsse schreddern (z.B. in einem kleinen Mixer). Zwischenzeitlich den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen. 1 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln- und Knoblauchstückchen kurz anschwitzen. Die Champignons dazu geben und so lange braten, bis sie zusammen gefallen sind. Die Pilze salzen und pfeffern sowie 1-2 TL Kräuter der Provence dazu geben. Pilze mit 1 EL Balsamico Essig ablöschen und einköcheln lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen. In einer Schüssel den gekochten Reis, die gequollenen Leinsamen, die gebratenen Champignons, die zerbröselten Maronen, die geriebene Karotte, 50 g Kichererbsenmehl, 1-2 EL Sojasoße und die geschredderten Walnüsse sowie eine große Prise Salz, Pfeffer und 2 EL Kräuter der Provence vermischen. Den so entstandenen "Teig" in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben, andrücken und glatt streichen. Den für den Ofen vorbereiteten Braten mit 2 EL Sojasoße bepinseln und mit einigen Nadeln Rosmarin bestreuen. Den Maronen-Nussbraten eine Stunde bei 200 Grad Umluft im Ofen backen.

Wichtig: Wenn Ihr den Maronen-Nussbraten nach einer Stunde aus dem Ofen nehmt, lasst ihn unbedingt einmal vollständig abkühlen, bevor Ihr ihn aufschneidet. Denn die Zutaten setzen sich noch und der Braten erhält eine schöne schnittfeste Konsistenz. Daher ist es wunderbar möglich, den Braten am Vortag zuzubereiten und über Nacht im Kühlschrank aufzubewahren. Den Braten vor dem Servieren nochmals im Ofen erwärmen.

**Für den Rosenkohl (15 Minuten Arbeitszeit + 20 Minuten Backzeit)** Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen und eine klassische Auflaufform bereit stellen. 600 g Rosenkohl waschen, den Strunk abschneiden, äußere Blättchen entfernen und den Rosenkohl halbieren bzw. größere Röschen in drei Scheiben schneiden. Den Rosenkohl mit 3 EL Olivenöl vermengen, kräftig salzen und pfeffern und 1 TL Ras el-Hanout untermengen. Rosenkohl bei 200 Grad Umluft 20-25 Minuten in den Ofen geben. Ab und zu umrühren, damit der Rosenkohl gleichmäßi gart. Rosenkohl anschließend mit etwas Zitronensaft sowie Salz abschmecken und vor dem Servieren nach Belieben mit Granatapfelkernen vermengen. **Zubereitung der fabelhaften Bratensoße (50 Minuten Zubereitungszeit, davon 30 Minuten Kochzeit - kann auch 1-2 Tage im voraus gemacht werden)** Eine 100 g-Zwiebel ungeschält halbieren. 200 g Karotte(n) waschen und fein würfeln. 150 g Knollensellerie entrinden und würfeln. 150-200 g Lauch (den hellgrünen Teil) waschen und in Ringe schneiden. Eine halbe rote Paprika entkernen und klein schneiden, eine Knoblauchzehe schälen und würfeln. 1-2 EL Pflanzenöl in einem

Topf erhitzen und die Zwiebel auf den Schnittflächen anbraten, bis diese gut gebräunt sind. Dann das gesamte Wurzelgemüse, den Lauch und den Knoblauch dazu geben und etwas anbraten lassen. 2 EL Tomatenmark dazu und kurz karamellisieren lassen. Zutaten mit einem kräftigen Schuss Balsamico Essig ablöschen. (Optional: Zusätzlich 2 Zweige Thymian oder Rosmarin dazu geben). Wer mag gibt zusätzlichen einen Schuss Rotwein dazu (ca. 50 ml). Die abgelöschten Zutaten mit 700-750 ml Wasser aufgiessen und 2 EL Sojasoße dazu geben. (Wenn Ihr möchtet, könnt Ihr die Soße außerdem mit den folgenden Zutaten verfeinern/optional: 2-3 Lorbeerblätter und 2 Thymianzweige dazu, 4 Pimentkörner und 4 zerdrückte Wacholderbeeren). Die Zutaten salzen und pfeffern. Das Gemüse rund 30 Minuten köcheln lassen. Anschließend alles durch ein Sieb abgießen und den Bratensaft auffangen. Das ausgekochte Gemüse wegwerfen. Die eingeweichten Steinpilze durch ein Sieb abgießen und das Einweichwasser auffangen. Die Steinpilze mit Küchenkrepp etwas trocken tupfen und bei Bedarf klein schneiden. 30 g Margarine in einer Pfanne erhitzen. 25 g Dinkelmehl einrühren und 150 ml des Einweichwasser hinzu geben. Dann die Bratensoße hinzugießen, rühren und mit dem restlichen Einweichwasser strecken. Die Pilze einlegen. Die dunkle Soße mit Salz und/oder Sojasoße abschmecken.

Tipp: Wenn Ihr die Bratensoße ohne die Steinpilze machen wollt, so ist dies kein Problem. Ihr könnt die Steinpilze und das Einweichwasser auch einfach weglassen. Ersetzt die Flüssigkeit dann durch Gemüsebrühe. Die Soße wird auch ohne Pilze fabelhaft.

**Kurz vor dem Servieren** die Tagliatelle (ca. 50 g pro Person reichen völlig) in reichlich gesalzenem Wasser nach Packungsanleitung bissfest kochen. **Servieren:** Nun könnt Ihr den Braten (nochmals erwärmt) in Scheiben schneiden, den Rosenkohl mit Granatapfelkernen vermengt dazu geben, die Tagliatelle auf den Tellern anrichten und mit der wunderbaren Steinpilzsoße zusammen servieren.

Ich habe noch einen Tipp für Euch: Wenn Ihr den Maronen-Nussbraten anschneidet, dreht ihn dabei auf einem Schneidebrett mit der Oberseite nach unten. Keine Angst, er geht dabei nicht kaputt. Denn die Oberseite ist durch das Bestreichen mit der Sojasoße und durch das Backen fester, als die etwas schmalere Unterseite. So lässt er sich besser in Scheiben schneiden (siehe auch Foto unten). Lasst es Euch schmecken <3

**Alle Zutaten könnt Ihr Euch auch direkt nach Hause liefern lassen.**

**Link zum Warenkorb von**

**AllyouneedFresh: <http://bit.ly/aynfresh-veggies>**

Dieser Beitrag entstand mit einem Sponsoring von AllyouneedFresh. Vielen lieben Dank!

**MERRY CHRISTMAS EVERYONE!**

**Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten**

- [Wirsingrouladen](#)
- [Christmas-Bowl](#)
- [Veganes Schmorgulasch](#)