

Veganer Hackbraten



6 Portionen



ohne Fleisch-
Ersatzprodukte

Online ansehen:



<http://bit.ly/2LZZK1J>

Zutaten

250g Buchweizen
1 EL Tomatenmark
1 EL türkisches Paprikamark
50g Walnüsse
2 mittelgroße Zwiebeln
2 EL Thymian, getrocknet
1 Pck. Blätterteig
etwas Öl zum Braten
Salz, Pfeffer

1l Sojamilch (mit ca. 3,3-3,6%
Eiweißgehalt)
500ml Mandelmilch
1 gestr. TL Salz
Saft von 1 Zitrone

außerdem:

ein feines Mulltuch
ein großes Sieb

Zubereitung

Seidentofu herstellen (ein paar Stunden vorher):

Sojamilch und Mandelmilch in einem Topf aufkochen. Erst Salz einrühren, dann Zitronensaft. Dabei flockt das Eiweiß in der Milch aus.

Ein großes Sieb mit einem feinen Mulltuch auslegen. Die Flüssigkeit durch das Mulltuch seihen. Abtropfen lassen, danach „auswringen“.

Das Mulltuch über der Eiweißmasse zufalten, das Sieb auf eine Schüssel stellen und den Seidentofu mit dem Tuch da rein legen. Im Kühlschrank ein paar Stunden weiter abtropfen lassen.

Hackbraten zubereiten:

Buchweizen unter fließendem Wasser wasche. In 750ml Salzwasser aufkochen. Bei mittlerer Hitze weiter köcheln, bis das Wasser aufgesogen ist.

Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Walnüsse ebenfalls klein hacken.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten, bis sie auf ca. die Hälfte geschrumpft sind. Die Walnüsse dazu geben und ein paar Minuten weiter rösten. Paprika- & Tomatenmark einrühren (gut verteilen). Buchweizen und Thymian dazu geben und alles gut verrühren. 2-3 Minuten anbraten, immer wieder mal rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Hälfte der Masse herausnehmen und mit einem Stabmixer pürieren, dann den Rest wieder dazu geben. 1 EL vom Seidentofu entnehmen und beiseite stellen. Den Rest zu der Füllung (Buchweizen) geben und alles gut vermengen.

Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.

1 EL Seidentofu mit ca. 4 EL Wasser glattrühren.

Blätterteig quer auf die Arbeitsfläche legen (5 Minuten vorher aus dem Kühlschrank holen!). Buchweizenfüllung wie eine (dicke) Wurst längs auf den Blätterteig legen. Dabei zu den kurzen Seiten und zu einer der langen Seiten ca. 2cm Abstand lassen. D.h. die "Wurst" liegt an einer der langen Seiten, sodass der Rest des Blätterteigs darauf geklappt werden kann. Die knappen Kanten umschlagen und mit dem Seidentofu-Wasser-Gemisch bepinseln (Vor allem die sich überlappenden Stellen!). Den Rest des Blätterteigs auf die Füllung klappen und auch hier alle sich überlappenden Stellen vorher mit dem Seidentofu-Wasser-Gemisch bepinseln. Die Kanten etwas festdrücken.

Den Hackbraten vorsichtig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech heben und den Blätterteig von außen vollständig mit dem Seidentofu-Wasser-Gemisch bepinseln. Im unteren Drittel 25-30 Minuten backen.



Am besten ist die Konsistenz des veganen Hackbratens gleich nach dem Backen. Wenn er später nochmal aufgewärmt wird, kann er etwas bröseliger werden.

DAZU PASST: Kartoffelpüree, Bratkartoffeln, Ofenkartoffeln, Salzkartoffeln, Kartoffelauflauf, Knödel, Ofengemüse, grüne Bohnen