

KOCH BIBLIOTHEK

Schleswig - Holstein

Im Bürgerhaus Vorwerk-Falkenfeld, Elmar-Limberg-Platz 4, 23554 Lübeck, I.OG, Tel. 0171-9073606

Immer am Dienstag ab 10.00 Uhr, oder nach Vereinbarung

www.kochbuchbibliothek-sh.de

Hauptgang für Weihnachten

Vegetarischer Nussbraten

Zutaten: 300 Gramm gemischte Nüsse nach Geschmack, 100 Gramm gemischte Kerne/Saaten nach Geschmack, 650 Gramm Tomaten, 1 große Zwiebel, 3 Eier, 1 Esslöffel frische Kräuter z.B. Oregano, Thymian, 250 Gramm geriebener guter Emmentaler, 125 Gramm Butter, 3-4 Stiele Rosmarin, Salz, Pfeffer aus der Mühle, etwas Chili nach Geschmack, 3 Esslöffel gutes Olivenöl, 1 Kastenform,

kleine Kartoffeln

Zutaten für die Sauce: 1 Zwiebel, 1 Karotte, ¼ Knolle Sellerie, Olivenöl, 250 Milliliter Rotwein trocken, 1 Dose stückige Tomaten, 4 Esslöffel Tomatenmark, ¼ Liter Wasser, 1 Teelöffel Thymian, 3 Nelken, 1 Messerspitze Piment, 2-3 Wacholderbeeren, 1 Blüte Sternanis, ¼ Teelöffel Zimt, ¼ Teelöffel schwarzer Pfeffer, 2 Stängel Petersilie

Dazu passt Apfelrotkohl und Rosenkohl

- Nüsse grob hacken und in einer nicht eingefetteten Pfanne zusammen mit den Kernen in anrösten
- Die Zwiebel fein hacken und in einer Pfanne mit wenig Öl andünsten
- Tomaten schälen und in kleine Stücke schneiden
- Kräuter waschen, ebenfalls klein schneiden
- Backofen auf 180 °C vorheizen
- Zwiebeln für die Sauce putzen und fein hacken
- Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden
- Sellerie waschen und sorgfältig schälen, dann in Würfeln schneiden
- Alle vorbereiteten Zutaten für den Braten in eine Schüssel geben
- Hinzu kommen die frischen Kräuter, 3 Eier und der geriebene Käse
- Abschmecken mit Salz und Pfeffer
- Wenn man es etwas schärfer mag, Chili hinzugeben
- Kastenform mit Backpapier auslegen
- Bratenmasse einfüllen und ca. 60 Minuten bei 180°C im vorgeheizten Ofen backen
- Die gewaschenen, ungeschälten Kartoffeln in einen Topf und geben

- Mit so viel kaltes Wasser auffüllen, dass die Kartoffeln bedeckt sind
- Salzen
- Wenn das Wasser kocht, noch weitere 10–15 Minuten kochen
- Topf vom Herd und die Kartoffeln abgießen
- Kartoffeln mit der Butter in eine Pfanne legen
- Kräftig mit kräftig mit Rosmarin würzen
- Kartoffeln circa 3–5 Minuten weiter schmoren
- Weitere Pfanne aufsetzen und ca. 2 Esslöffel Olivenöl zugeben
- Die Zwiebeln für die Sauce bei mittlerer Hitze anbraten
- Die Karottenscheiben und die Selleriewürfel dazu
- Tomatenmark zugeben und kurz mit anrösten
- Dosentomaten dazu
- Gemüse etwa 10 Minuten köcheln lassen
- Mit dem Rotwein ablöschen
- Mit Wasser aufgießen
- Würzen mit Thymian, Nelken, Wacholderbeeren, Piment, Sternanis, Zimt und schwarzem Pfeffer
- Sauce eine Weile köcheln und einreduzieren lassen
- Sternanis, Nelken und Wacholderbeeren entnehmen
- Sauce dann pürieren
- Sollte die Sauce zu flüssig sein, kann diese mit etwas angerührter Speisestärke abgebunden werden
- Zum Servieren Braten in Scheiben schneiden und mit Gemüse nach Wahl und den Rosmarinkartoffeln anrichten.
- Sauce über den Nussbraten geben und mit gehackte Petersilie garnieren

