

Es gibt mittlerweile zahlreiche Rezepte für vegane Festtagsbraten, von Fleischimitaten (im Handel erhältlich) bis hin zu Zubereitungen aus Linsen, Paranüssen und Rosmarin oder aus Esskastanien und Rotwein. Unser pflanzlicher Wellington kann sich mit den Besten messen – versprochen. Er sieht beeindruckend aus und schmeckt genauso gut. Dazu passen Röstkartoffeln, gedünstetes Gemüse und dunkle Bratensauce. *Foto auf der nächsten Seite*

PILZ-NUSS-BRATEN WELLINGTON (DER PERFEKTE SONNTAGSBRATEN)

FÜR 6 PERSONEN

2 EL Sonnenblumenöl
½ Zwiebel, abgezogen und fein gewürfelt
2 Stangen Sellerie, fein gehackt
2 kleine Karotten, geschält und sehr fein gewürfelt
3 Knoblauchzehen, abgezogen und gepresst
1 TL getrockneter Thymian
1 TL getrockneter Rosmarin
250 g Pilze, fein gewürfelt
2 EL Sojasauce
2 EL Tomatenmark
1 Dose (400 g) Kichererbsen, abgespült, abgetropft und mit einer Gabel zerdrückt
100 g Walnuskerne, fein gehackt
100 g gemahlene Mandeln
Salz und Pfeffer
1 Packung (350 g) frischer veganer Blätterteig (Kühlregal)
geschmolzene vegane Butter oder Pflanzendrink zum Bestreichen

1. Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.
2. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel, Sellerie und Karotten darin 8–10 Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten.
3. Knoblauch und Kräuter hinzufügen und 1 Minute mitbraten, dann die Pilze einrühren und 5–6 Minuten braten, bis sie weich sind. Vom Herd nehmen.
4. Sojasauce, Tomatenmark, Kichererbsen, Walnüsse und Mandeln zugeben, salzen und pfeffern und alles zu einer feuchten, aber formbaren Masse vermengen. Falls die Masse zu weich ist, zusätzliche gemahlene Mandeln, Haferflocken oder Semmelbrösel einarbeiten.
5. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Blätterteig darauf entrollen. Die Pilzmischung in die Mitte geben und mit den Händen zu einem langen Strang parallel zu den langen Teigkanten formen. Zu den kurzen Kanten hin ein Stück frei lassen.
6. Den Teig um die Füllung herum fest aufrollen, Naht nach unten. Die kurzen Ränder mit etwas Pflanzendrink anfeuchten und zusammendrücken. Dann die Enden nach unten einschlagen.
7. Die Oberseite mit geschmolzener veganer Butter oder etwas Pflanzendrink bestreichen und in Abständen von ca. 2 cm schräge Schlitze hineinritzen.
8. 35 Minuten backen, bis der Teig goldbraun ist.