

## Linsenbraten aus der Mini-Kastenform

### Zutaten:

200 g Rote Linsen  
400 ml. Gemüsebrühe  
70 g Haferflocken (kernig)  
20 g Leinsamen (geschrotet)  
1 Zwiebel, halbiert  
1 Knoblauchzehe  
100 g Champignons braun  
2 Möhren  
30 g Sonnenblumenkerne  
4 EL Rapsöl  
30 g italienische Kräuter (TK)  
1 TL Paprikapulver (edelsüß)  
2 EL Ketchup  
1 TL Salz  
1/2 TL Pfeffer  
2 EL Sojasoße  
Optional: 2-3 hart gekochte Eier



### Zubereitung:

Linsen nach Packungsanweisung in der Gemüsebrühe weichkochen. Übrige Brühe abgießen. Backofen auf 210 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

20 g Haferflocken im Thermomix mahlen (30 Sek./Stufe 10) und umfüllen. Mit den übrigen Haferflocken und Leinsamen in eine Schüssel geben.

Möhren, Pilze, Knoblauch und Zwiebel in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Öl zugeben und 5 Min./100°C/Stufe 2 dünsten.

Gegarte Linsen, Haferflocken-Leinsamen-Mischung, Sonnenblumenkerne, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kräuter, Sojasoße und Ketchup zugeben, mithilfe des Spatels 30 Sek./Stufe 3 verrühren. Die Linsenmasse in die gefettete Mini-Kastenform oder den Zauberkasten füllen, gegebenenfalls Eier längs hineindrücken. Die Masse über den Eiern schließen und 40-50 Minuten im untersten Drittel auf dem Rost auf Sichtkontakt backen, in Scheiben schneiden und warm oder kalt servieren.

**Verwendete Produkte:** Mini-Kastenform, Kuchengitter, Mix'N Scraper, Packs an! Silikonhandschuhe

**Sevi**  
bäckt und köchelt

Severine Schmid  
Weidenstraße 8  
74182 Obersulm

**pampered|chef**  
SELBSTSTÄNDIGE DIREKTORIN