

Nussiger Bohnenbraten mit Cranberry-Sauce



Foto: Cecilia Antoni

Irgendwie vertraut und doch ganz anders: Dieser weihnachtliche Braten sieht dem Klassiker aus Fleisch zwar noch ähnlich, sein Inneres ist jedoch rein pflanzlich. Mit dabei sind natürlich Bohnen - hier sind es Kidneybohnen - und geröstete Walnüsse. Die tiefrote Cranberry-Soße ist nicht nur ein Hingucker, ihre bittere Süße verleiht dem ungewohnten Festtagsgericht einen besonderen geschmacklichen Akzent. Serviert mit einem frischen Wintersalat oder ganz klassisch mit Klößen, lässt sich der Bohnenbraten unkompliziert

und vielseitig kombinieren. Übrigens, die Masse für den Bohnenbraten lässt sich schon prima am Vortag vorbereiten, so dass die Feiertage entspannt kommen können.

Zutaten für eine Kastenform (ca. 20 cm lang)

- 1 Zwiebel gehackt
- 1 - 2 Karotten, klein gewürfelt
- Optional: 1-2 Stangen Sellerie, klein gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 EL Öl zum Braten
- 250 g Nüsse z. B. Walnüsse, Mandeln oder Haselnüsse
- 250 g gekochte Kidneybohnen (Borlottibohnen, schwarze oder weiße Bohnen)
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Senf mittelscharf
- 2 EL Sojasauce
- 2 TL getrocknete Kräuter z. B. Thymian, Rosmarin, Oregano
- ½ Bund frische Petersilie gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Zum Binden: 1 Ei oder Ei-Ersatz wie geschroteter Leinsamen oder Johannisbrotkernmehl bzw. Hartweizengrieß oder Kichererbsenmehl bei zu feuchter Masse

Für die Cranberry-Sauce

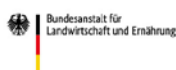
- 180 g frische Cranberrys
- 100 g Zucker
- 125 g Wasser
- 1 Prise Salz

Gefördert durch



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Projekträger



im Rahmen der BMEL Einweißpflanzenstrategie

legunet.de



Zubereitung

Die Pfanne ohne Öl erhitzen und die Nüsse anrösten bis sie zu duften beginnen. Anschließend in einer Küchenmaschine fein zerkleinern und in einer großen Schüssel beiseite stellen.

Die Pfanne erhitzen und das Öl hineingeben. Die gehackte Zwiebel, Karotte und Sellerie hinzufügen und ca. 3 Minuten anbraten. Den Knoblauch hinzufügen und kurz anrösten. Das Gemüse vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Die gekochten und abgekühlten Kidneybohnen mit dem angebratenen Gemüse, Tomatenmark, Senf, Sojasauce, Kräutern, etwas Salz und Pfeffer in die Küchenmaschine geben und alles zu einer noch leicht stückigen Masse verarbeiten. Die Masse zu den zerkleinerten Nüssen in die Schüssel geben und alles gut vermengen. Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.

Für die Bindung

Ist die Masse sehr feucht, mit 2 - 4 EL Hartweizengries, Johannisbrotkernmehl oder Kichererbsenmehl binden und mindestens 15 Minuten ruhen lassen.

Ist die Masse eher trocken, 3 EL geschroteter Leinsamen mit 9 EL lauwarmen Wasser in einer Schale anrühren und ca. 10 Minuten quellen lassen. Danach unterheben und 15 Minuten ruhen lassen.

Natürlich kann man auch einfach ein verquirltes Ei zum Binden der Masse verwenden, wenn der Bohnenbraten nicht vegan sein muss.

Den Backofen auf 180 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen und die Kastenform mit Backpapier auslegen. Die Nuss-Bohnen-Mischung in die Kastenform füllen und glatt streichen. Den Bohnenbraten ca. 60 Minuten - nach 30 Minuten mit Backpapier abdecken - backen.

Die Cranberry-Sauce

In der Zwischenzeit die Cranberry-Sauce zubereiten. Einen Topf mit Zucker und Wasser zum Kochen bringen und die gewaschenen Cranberries und eine Prise Salz hinzugeben. Ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Schale platzt und die Früchte zerfallen. Beim Abkühlen dickt die Sauce etwas ein.

Den Bohnenbraten etwas abkühlen lassen, bevor er vorsichtig in Scheiben angeschnitten wird, da die Scheiben sonst leicht brechen. Die warme Cranberry-Sauce darüber geben und mit Beilagen servieren.

Rezept von Cecilia Antoni (LeguNet, Naturland-Beratung)

16.12.2025