

Spinat-Nuss-Braten mit Kartoffelstock und Bratensauce

Braten:

Zutaten (für 4 bis 6 Personen):

3 EL Bratöl
1 grosse Packung Blätterteig
3 Knoblauchzehen
2 TL Majoran
360 gr Nüsse, gemahlen (Mandeln oder Cashews)
3 Prisen Pfeffer
1 TL Salz
130 gr Paniermehl
3 EL Sojasauce
700 gr Spinat (frisch oder tiefgekühlt)
3 EL Tomatenmark
1 EL Zitronensaft
1 grosse oder 2 mittlere Zwiebeln
Sojamilch

Spinat waschen, gut abschütteln und grob hacken (erübrigt sich bei tiefgekühltem Spinat). Zwiebeln und Knoblauch ebenfalls hacken. Im heissen Öl Zwiebeln und Knoblauch andünsten, den Spinat zugeben und einige Minuten köcheln lassen. Paniermehl mit gemahlene Mandeln vermischen, Spinatmischung unterrühren und mit Tomatenmark, Sojasauce, Zitronensaft, Majoran, Salz und Pfeffer verkneten. Falls die Masse zu krümelig ist, noch etwas Wasser unterkneten. Die Bratenmasse zu einem Laib formen und in Blätterteig wickeln. Mit Sojamilch bestreichen. Ca. 40 Minuten lang bei 190°C (Umluft) bzw. 210°C (Ober- und Unterhitze) backen.

Kartoffelstock:

Zutaten (für 4 Personen):

250 g Kartoffelflocken (z.B. von Vegusto)
1.4 Liter Wasser
2 TL Salz
30 g Edelhefeflocken
40 g Margarine
1 Prise Pfeffer
1 Prise Muskatnuss

Das Wasser zusammen mit Salz, Edelhefeflocken, Margarine erhitzen und dabei mit dem Schwingbesen regelmässig umrühren, bis die Flüssigkeit heiss ist (Vorsicht vor dem Überkochen!). Pfanne vom Herd nehmen. Kartoffelflocken hinzugeben und mit dem Schwingbesen vermengen. Eine Minute ruhen lassen, dann gut vermischen mit dem Schwingbesen. Zum Schluss den Kartoffelstock mit Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Bratensauce:

Zutaten (für 4 Personen):

1 Zwiebel, geschält und gehackt

2 El Mehl

1/2 l Gemüsebouillon

1 El Sojasauce

2 El Öl

1 Knoblauchzehe, gepresst

1 TI Hefeextrakt (z.B. Cenovis)

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Die Zwiebel mit dem Öl in einem mittelgroßen Topf ca. fünf Minuten anbraten, dann das Mehl zugeben und weitere 5 - 10 Minuten unter hin und wieder Rühren garen, bis Mehl und Zwiebel nussbraun sind, die Zwiebel weich und leicht breiig ist. Den Knoblauch zugeben, ein bis zwei Minuten garen, dann nach und nach die Gemüsebrühe einrühren. Zum Kochen bringen und 10 Minuten köcheln lassen (hin und wieder umrühren) Hefeextrakt und Sojasauce zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, gründlich mischen und servieren.

