



**VEGETARISCHER  
HACKBRATEN**

# VEGETARISCHER HACKBRATEN

Dieser Braten kann geschmacklich anstandslos ein Steak ersetzen. Servieren Sie ihn z.B. mit Barbecue-Soße und reichen dazu gebutterte Kartoffeln oder Nudeln. Oder schneiden Sie ihn auf und belegen ihr Sandwich mit einer Scheibe.

## ZUTATEN

600 g	Süßkartoffeln, geschält und in Würfel geschnitten
450 g	Champignons
200 g	Pekannusskerne
4 - 6 Scheiben	glutenfreies Brot, in Würfel geschnitten (2 locker gefüllte Tassen)
3	Eier, leicht verquirlt
4 TL	italienische Gewürzmischung
2 EL	glutenfreies Mehl
1 ½ TL	grobes Meersalz
1 TL	schwarzer Pfeffer, grob gemahlen

## NÄHRWERTE:

321 KCAL, 8 G EIWEISS, 25 G KOHLEHYDRATE, 22 G FETT, 5 G BALLASTSTOFFE, 416 MG NATRIUM

## ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Eine Kasten- oder Brotform (30 cm) dünn mit Backtrennspray oder Kokosöl einfetten.

Die Süßkartoffeln in kochendem Wasser etwa 8 Minuten weich, aber noch bissfest garen. Abgießen und gut abtropfen lassen. Die Pilze zusammen mit den Nüssen und dem Brot in der Küchenmaschine hacken, bis eine krümelige Mischung entsteht.

Die Pilzmischung in eine große Rührschüssel umfüllen, mit den Eiern, der Gewürzmischung, dem Mehl, Salz und Pfeffer vermengen. Anschließend die gegarten Süßkartoffeln untermischen.

Die Masse in der vorbereiteten Form gleichmäßig verteilen und glatt streichen. In der Mitte des Ofens etwa 1 Stunde backen, bis sich der Braten in der Mitte fest anfühlt.

## HINWEIS

Anstelle der glutenfreien Zutaten können Sie auch normales Brot und Mehl (Type 550) verwenden.

## TIPP

Nehmen Sie eine Silikon-Kastenform, so verhindern Sie, dass der Braten festbackt.

## GESUND

PEKANNUSSKERNE SIND SEHR REICH AN UNGESÄTTIGTEN FETTSÄUREN UND SÜSSKARTOFFELN ENTHALTEN VIELE ANTIOXIDANTIEN.

