

Nussbraten mit Ofengemüse



Zutaten (für 4 Portionen)

FÜR DEN NUSSBRATEN

- 200 g Nussmischung
- 40 g Pistazienkerne
- 100 g Möhren
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g gegarte Maronen
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 2 Stiele Rosmarin
- 2 Stiele Thymian
- 60 g Parmesan
- 50 g Vollkorntoast
- 2 Eier
- 25 g Senf
- 2 EL Sojasauce

- 200 g Preiselbeerkonfitüre
- Salz
- 1,5 EL Butterflocken
- 50 g Butter

FÜR DAS OFENGEMÜSE

- 500 g Hokkaido-Kürbis
- 400 g Bund-Möhren
- 700 g Kartoffeln
- Salz und Pfeffer
- 0,5 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 0,5 TL gemahlener Zimt
- 5 EL Olivenöl
- 6 Stiele glatte Petersilie

Nährwerte

Pro 100 Gramm

172 kcal
4 g Eiweiß
10 g Fett
17 g Kohlenhydrate



Zeitaufwand: 30 Minuten
Backzeit: 55 Minuten

Zubereitung

1. Für den Nussbraten Nussmischung und Pistazien im Blitzhacker sehr fein hacken. In einer beschichteten Pfanne ohne Zugabe von Fett leicht anrösten, auskühlen lassen.
2. Möhren schälen und raspeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Maronen sehr fein hacken. Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Parmesan reiben. Vollkorntoast fein würfeln.
3. Backofen auf 180 °C 4D Heißluft vorheizen.
4. Geröstete Nüsse mit Möhren, Zwiebeln, Knoblauch, Maronen, Kräutern, Parmesan, Vollkorntoast, Senf, Sojasauce, Salz und 100 g Preiselbeerkonfitüre in eine Schüssel geben und vermengen.
5. Kastenform mit Butter einfetten. Masse in die Kastenform füllen, leicht andrücken und mit Alufolie abdecken. Im heißen Ofen auf mittlerer Schiene 30 Minuten backen.
6. In der Zwischenzeit Kürbis waschen, halbieren, und entkernen. In ca. 1,5 cm breite Streifen schneiden. Möhrengrün bis auf 2 cm abschneiden und Möhren schälen. Kartoffeln waschen und nach Belieben schälen. Anschließend vierteln. Petersilie grob hacken.
7. Backblech mit Backpapier auslegen. Gemüse sowie Petersilie darauf verteilen und mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Zimt sowie Olivenöl würzen.
8. Nach 30 Minuten Backzeit Alufolie vom Nussbraten entfernen. Butterflocken gleichmäßig darauf verteilen und zurück in den Ofen geben. Gemüse auf unterster Schiene dazugeben und 20 Minuten backen.
9. Nach 20 Minuten Nussbraten aus dem Ofen nehmen und Gemüse weitere 10-15 Minuten backen.
10. Nussbraten mit Ofengemüse anrichten und mit restlicher Preiselbeerkonfitüre servieren.

REISER RÄT

Sie sollten darauf achten, die Nüsse und Maronen möglichst fein zu hacken, ansonsten zerfällt der Braten beim Aufschneiden.



MEIN MÖBELHAUS. **XXX Lutz**