

Rezept

Nussbraten mit Wok-Rosenkohl

Ein Rezept von Nussbraten mit Wok-Rosenkohl, am 19.04.2024

Zutaten

Für den Nussbraten:

250 g gemischte Nusskerne (Haselnüsse, Mandeln, Cashewkerne, Walnüsse)	2 EL Sesamsamen
1-2 Knoblauchzehen	2 Zwiebeln
250 g Tomaten	125 g kräftiger Bergkäse
1 Bund glatte Petersilie	5 getrocknete Tomaten (in Öl)
3 Eier (M)	3-4 Stängel Thymian
1 EL Dijon-Senf	2 EL helle Sojasauce

Für den Tahin-Dip:

100 g Tahin	½ TL gemahlener Kreuzkümmel
--------------------	------------------------------------

Für den Rosenkohl:

500 g Rosenkohl	1 Bund Frühlingszwiebeln
2-3 Knoblauchzehen	1 Stück Ingwer (ca. 4 cm)
2 EL neutrales Pflanzenöl	4 EL helle Sojasauce
100 ml Gemüsebrühe	

Außerdem:

Salz	schwarzer Pfeffer
Kastenform (25 cm Länge)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 800 kcal

Zubereitung

1. Für den Braten die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten, bis sie duften. Den Sesamiterrühren und kurz mitrösten. Alles in ein Schüsselchen füllen und abkühlen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Käse fein reiben. Die Tomaten waschen, vierteln, entkernen und ohne Stielansatz grob hacken. Die getrockneten Tomaten fein hacken. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und fein hacken. Die abgekühlten Nüsse im Blitzhacker fein mahlen.

2. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Kastenform mit Backpapier auslegen. Die Eier verquirlen und mit allen vorbereiteten Zutaten gut verrühren. Die Sojasauce und den Senf untermischen und die Masse mit Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken. Die Nussmasse in die Kastenform füllen, glatt streichen und im heißen Backofen (Mitte) 40-45 Min. backen, bis der Braten kräftig braun und fest ist.

3. Inzwischen für den Dip das Tahin mit 5 EL heißem Wasser schaumig pürieren. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.

4. Für den Rosenkohl die Röschen putzen, waschen und vierteln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in breite Röllchen schneiden. Den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein hacken. Das Öl in einem Wok (oder in einer tiefen Pfanne) erhitzen. Den Rosenkohl hineingeben und ca. 4 Min. bei großer Hitze anbraten. Knoblauch, Ingwer und Frühlingszwiebeln dazugeben und ganz kurz mitbraten. Die Sojasauce und die Gemüsebrühe dazugießen und alles weitere 3-4 Min. erhitzen, bis der Rosenkohl bissfest ist.

5. Den Nussbraten aus dem Ofen nehmen, 5 Min. ruhen lassen, dann auf ein Brett stürzen. Mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden. Mit dem Rosenkohl und dem Dip auf Tellern anrichten.