

## Rezept

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

?

## Festlicher Braten

### Zutaten

1 TL

Sonnenblumenöl

1 Stk

mittelgrosse Zwiebel, fein gehackt

1 Stk

Knoblauchzehe, gehackt

225 g

Cashew Kerne, fein gemahlen

120 g

Vollkorn - Paniermehl

2 EL

Sojamehl, mit etwas Wasser gemischt

1 TL

gemischte Kräuter

1 TL

Hefe-Extrakt

140 ml

kochendes Wasser

Salz

Pfeffer

Zutaten sind für 4 Personen berechnet.

### Zubereitung

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. In eine große Schüssel geben und die übrigen Zutaten dazugeben. Gut mischen. Den Teig in eine geölte Kastenform oder in eine feuerfeste Form geben. Mit Folie abdecken und bei 180°C ca. 1 Std. backen oder bis der Braten fest ist. Vor dem Herausnehmen 5 Min. lang abkühlen lassen.

Es werden folgende Haushaltgeräte benötigt: **Waage**.

Rezeptgruppe: Haupt.

Dieses Rezept wurde eingetragen von: Peter Beck / 2002-12-01 12:25:04

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

URL: [http://www.swissveg.ch/rezept?recipe\\_id=1699](http://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=1699)

Letzte Aktualisierung: 14.08.2019

Fussnoten:

Dies ist ein Rezept aus der Datenbank der Europäischen Vegetarier Union ([www.euroveg.eu](http://www.euroveg.eu) [3]).

Kontaktadresse: [rezepte@swissveg.ch](mailto:rezepte@swissveg.ch) [4].

Diese Seite wird gewartet und aktualisiert von Swissveg, Niederfeldstr. 92, 8408 Winterthur.

**Source URL (modified on 14.08.2019 - 10:02):** [https://www.swissveg.ch/rezept?recipe\\_id=1699](https://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=1699)

#### **Links**

[1] <https://www.swissveg.ch/javascript%3Ahistory.back%28%29>

[2] <https://www.swissveg.ch/rezepte>

[3] <http://www.euroveg.eu>

[4] <mailto:rezepte@swissveg.ch>