



TOMATEN-KARTOFFEL-NUSS-BRATEN

WAHLWEISE MIT HACKFLEISCH

ZUTATEN für 4 Personen

600g mehlig kochende Kartoffeln	1 TL Rosmarin, gerebelt
Salz	4 Eier
75g Walnüsse	Pfeffer
20g Sesam	100g Ajvar, mild
1 Zwiebel	1 EL Walnussöl
150g getrocknete Tomaten in Öl	100g Magerquark
2 TL Thymian, gerebelt	Ausserdem: Küchenpapier

WAHLWEISE MIT HACKFLEISCH

250g gemischtes Hackfleisch

NÄHRWERTE | pro Person ca.:

Brennwert: 505 kcal | Eiweiß: 24 g
Fett: 26g | Kohlenhydrate: 49g
Ballaststoffe: 10g

NÄHRWERTE MIT FLEISCH | pro Person ca.:

Brennwert: 602 kcal | Eiweiß: 39g
Fett: 35g | Kohlenhydrate: 39g
Ballaststoffe: 8g

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln schälen, 20 Minuten in Salzwasser garen und abkühlen lassen.
2. Die Nüsse fein hacken und mit dem Sesam in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Die Zwiebel schälen und hacken. Getrocknete Tomaten auf Küchenpapier gut abtropfen lassen und hacken. Gekochte Kartoffeln fein reiben. Mit 1 TL Thymian, ½ TL Rosmarin, Eiern, Kartoffeln, Tomaten, Zwiebeln, Sesam und Walnüssen vermengen, bei Bedarf mit Pfeffer und wenig Salz würzen.
3. Den Backofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze, Umluft 160 Grad) vorheizen. Eine Kastenform (ca. 25 cm lang) mit Backpapier auslegen und die Tomaten-Kartoffel-Nuss-Masse hineingeben, im Ofen auf der mittleren Schiene 60 Minuten backen.
4. Den restlichen Thymian und Rosmarin mit Ajvar, Walnussöl und Quark verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Braten servieren.



WAHLWEISE MIT HACKFLEISCH



5. Nur 300 g Kartoffeln garen und dafür das gemischte Hack unter den Teig geben.

HINWEIS: Dieser vegetarische Braten enthält zwar viel Fett, doch dank der vielen Walnüsse sehr hochwertige Omega-3-Fettsäuren. Das ist gut für Herz und Kreislauf.