



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: 49 g
Ballaststoffe: 10 g

NÄHRWERTE MIT FLEISCH | pro Person ca.:

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

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.