

# Nussbraten

## Rezept

### Zutaten für 2 Portionen

100g	Haselnüsse
1	Möhre (Art.Nr.: 14.120.510)
100g	Schwarze Bohnen
1	Zwiebel (Art.Nr.: 15.800.510)
1	Knoblauchzehe (Art.Nr.: 14.010.510)
5g	frische Petersilie (Art.Nr.: 13.298.320)
1EL	Senf (Art.Nr.: 27.900.085)
2TL	Tomatenmark
1TL	Thymian getrocknet
1TL	Rosmarin getrocknet
1EL	Sojasoße (Art.Nr.: 55.000.473)
1EL	Speisestärke

### Zubereitung

1. Die Haselnüsse fein hacken. Karotte, Zwiebel und Knoblauch schälen und ebenfalls klein hacken. Zum Schluss die Petersilie fein schneiden.
2. Karotte, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und die gespülten sowie abgetropften Bohnen in eine Schüssel geben. Mit einem Mixer zu einer leicht stückigen Masse verarbeiten.
3. Die gehackten Haselnüsse, Senf, Tomatenmark, Sojasauce, Speisestärke, Thymian und Rosmarin unter die Masse mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die fertige Mischung in eine mit Margarine eingefettete Backform füllen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober-/Unterhitze) etwa eine Stunde backen, bis der Braten fest, aber nicht trocken ist.

