



## Veganer Krustenbraten

### Zutaten:

#### Mise en place:

250 g Seitanfix  
50 g gemahlene Haferflocken  
1TL Backpulver  
1TL Salz  
1TL Pfeffer  
1TL Paprikapulver  
Zwiebelpulver

300 ml Gemüsebrühe  
2 EL Essig  
4 EL Olivenöl  
4 Knoblauchzehen (gepresst)  
2 TL Misopaste

2-3 Knoblauchzehen (in Scheiben oder  
Sticks geschnitten)

### Zubereitung:

Die trockenen Zutaten mischen.

Die restlichen Zutaten dazu geben und etwa 2 Minuten mit einer Küchenmaschine mit Knethaken kneten lassen oder kräftig mit der Hand durchkneten.

Es sollte sich eine Teigkugel bilden.

Der Teig sollte sich gut verbinden und nicht zu nass und klebrig sein.

Mit den Händen zu einem Laib mit glatter Oberfläche formen.

Den Braten-Laib für 15 Minuten dämpfen. Kurz aus dem Topf nehmen und kreuzweise ca. 1-2 mm einschneiden (dadurch entsteht später eine Kruste).

Weitere 15 Minuten dämpfen lassen.

Den gedämpften Braten nun mit dem Knoblauch spicken und einige Knoblauchscheiben in die Spalten der Kruste geben.

Ich würde den Braten jetzt über Nacht ruhen lassen. Du kannst ihn aber auch gleich weiterverarbeiten.

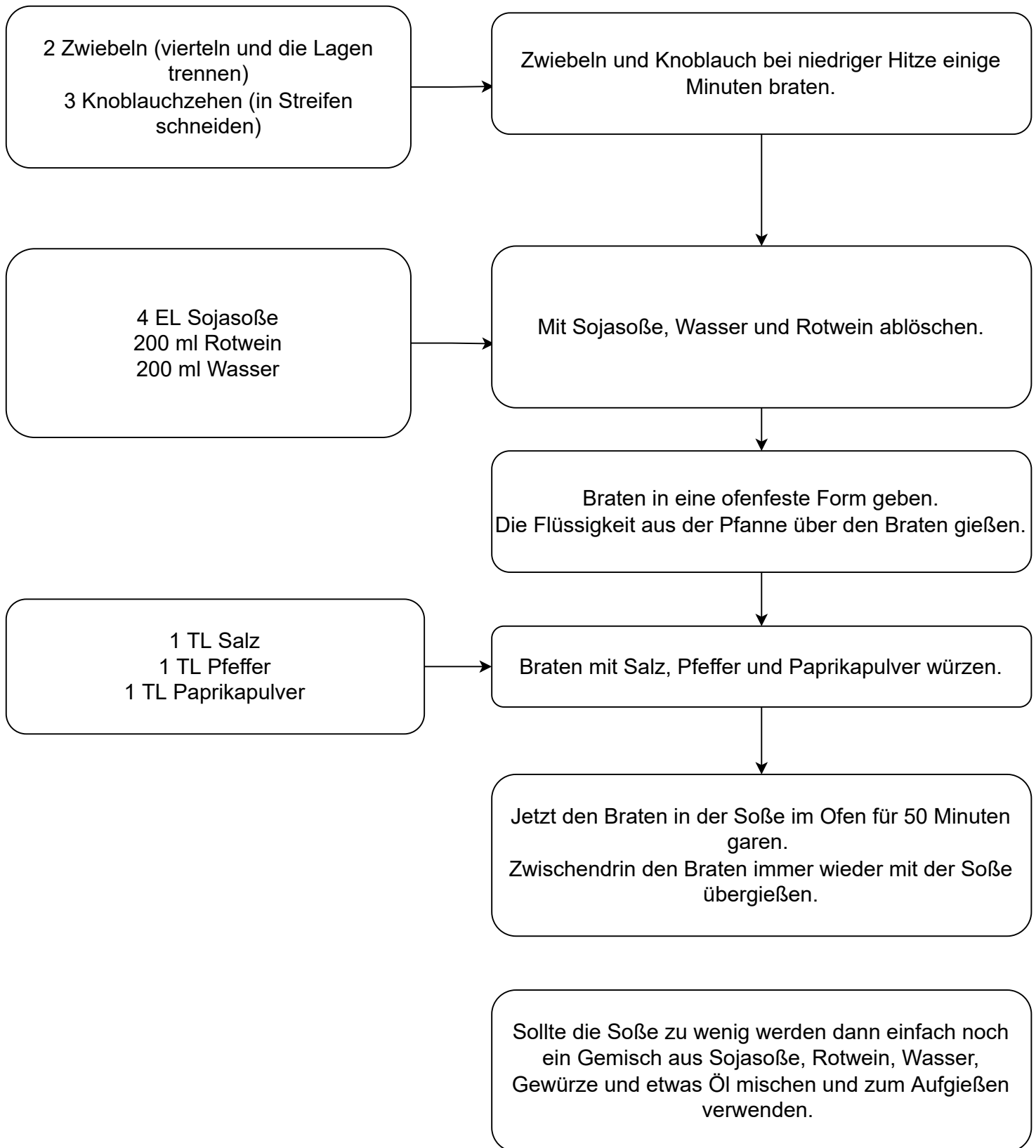
Ofen auf 200°C vorheizen.

100 ml Bratöl

Bratöl in einer Pfanne erhitzen und den Braten mit der eingeschnittenen Seite nach unten für 4 - 5 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze anbraten.

Wenn nötig an den Seiten nach unten drücken, damit möglichst viel der Oberfläche knusprig wird. Braten aus der Pfanne nehmen.

weiter geht's auf Seite 2



Viel Spaß beim Nachkochen!