

## Linsenbraten

### Zutaten:

- 600g gekochte Linsen (ganz weich kochen lassen)
- 9 EL Wasser
- 3 zerdrückte Knoblauchzehen
- 3 Zwiebel gewürfelt
- 3 Karotten geraspelt
- 2 Apfel geraspelt
- 200g Vollkornmehl
- 100g Walnüsse, klein gehackt
- Verschiedene Gewürze (Rosmarin, Thymian, Oregano etc.)
- Salz und Pfeffer nach Belieben

### Zubereitung:

Die Linsen weich kochen (nur so viel Wasser benutzen wie wirklich nötig, lieber am Anfang weniger in den Topf tun und dann nötigenfalls welches nachkippen). Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen. Währenddessen Zwiebeln und Knoblauch leicht anbraten und anschließend die Karotten, den Apfel und die Walnüsse hinzufügen und für fünf Minuten dünsten lassen. In einer großen Schüssel die Linsen und alle restlichen Zutaten gut vermischen. Den Teig anschließend mit den Gewürzen abschmecken. Eine Kastenform mit Öl einfetten und mit Backpapier auslegen. Die Mischung fest in die Form drücken ca.30 bis 40 Minuten in das vorgeheizte Backrohr geben. Den Linsenbraten am besten nach dem Backen erstmal in der Backform lassen bis er vollständig abgekühlt ist, denn erst dann wird er fest. Dann aus der Form lösen und zum Essen kurz aufwärmen. Guten Appetit!

## Veganer Grünkohl

Zutaten (für 4 Personen)

1/2	Gemüsezwiebel(n)
2 1/2 kg	Grünkohl
2 EL	Schmalz (Zwiebelschmalz), vegan
50 g	Räuchertofu
n. B.	Gemüsebrühe Zubereitung

Grünkohl waschen und die harten Strünke entfernen. Zwiebel häuten und grob würfeln. Den Räuchertofu fein würfeln.

Zwiebelschmalz in einem großen Topf erhitzen, anschließend die Zwiebelwürfel sowie den Tofu darin anbraten. Wenn die Zwiebeln glasig sind, kommt der Grünkohl dazu. Gut rühren und etwas mit anbraten, dann mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und eine gute halbe bis 3/4 Stunde köcheln lassen.

Dazu kann man sehr gut Kartoffeln essen.

Arbeitskreis  
„Bewusst Konsumieren“

