




Veganer Hackbraten.

 **15 Min.**  **40 Min.**  **mittel**
Vorbereitung Gesamtzeit Aufwand

Zutaten für:

Portion(en)

Zubereitung:

- vegane(s) Toastbrötchen (z.B. Bäckerkrönung)
- g schwarze oder grüne Oliven ohne Stein (z.B. Orto Mio)
- Zwiebel(n)
- g vegane Feta-Alternative (z.B. Food for Future Genuss-Hirte)
- Stiele Petersilie
- g veganes Hack (z.B. Food for Future)
- TL Paprikapulver scharf
- TL Knoblauchpulver
- Salz & Pfeffer
- Zucker
- EL Sonnenblumenöl
- g vegane Genuss-Scheiben (Food for Future)
- g Tortilla Chips mit Crunch

- 1** Zuerst bereitest du die Zutaten für den veganen Braten vor: Toastbrötchen zerpuffen, in etwas Wasser einweichen. Oliven gut abtropfen lassen und grob hacken. Zwiebel abziehen, fein würfeln. Vegane Feta-Alternative (z.B. Food for Future Genuss-Hirte) klein schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken.
- 2** Dann machst du die Masse: Toastbrötchen ausdrücken und mit den restl. Zutaten zum veganen Hack geben und richtig gut mit den Fingern verkneten. Mit Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, zu einem flachen Laib formen, rundherum mit Sonnenblumenöl einölen und dann auf die heiße Grillplatte legen. Deckel zu und den Braten ca. 15 Min. grillen.
- 3** Jetzt zu der Füllung für die Pilze: Genuss-Scheiben sehr klein schneiden und mit den grob zerbröselten Chips sowie dem Paprikapulver mischen.
- 4** Pilze putzen, Stiele herausdrehen, Pilzköpfe mit der Öffnung nach oben auf ein Brett legen und leicht salzen. Die Masse gleichmäßig auf die Pilze verteilen, mit etwas Olivenöl beträufeln und auf dem Grillrost etwa 10 Min. bei indirekter Hitze und geschlossenem Deckel grillen.
- 5** Avocados halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in eine Schüssel geben.
- 6** Sofort den Limettensaft darüber träufeln. Olivenöl hinzutröpfeln. Knoblauchzehen abziehen, durch eine Knoblauchpresse drücken, zugeben und alles mit einer Gabel zu einer glatten Masse zerdrücken und verrühren, dabei mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Veganer Hackbraten.

2. Seite / es geht lecker weiter

Zutaten:

- große Champignons
- EL Olivenöl
- reife Avocado(s)
- TL Limettensaft
- Knoblauchzehe(n)
- Tomate(n)
- Romana Salatherz(en)
- EL Essig
- EL Ahornsirup (z.B. Naturgut)

Zubereitung:

- 7 Dann nimmst du die gewaschenen Tomaten, Kerne herausschaben, das übrige Fruchtfleisch fein würfeln und unter die Guacamole mischen.
- 8 Die Salatherzen waschen, halbieren und mit der Schnittfläche nach unten auf den Grillrost legen. Bei direkter Hitze ca. 2 Min. grillen. In dieser Zeit schnell den Essig mit dem Ahornsirup verrühren. Salat vom Grill nehmen, mit der Schnittfläche nach oben auf großen Teller verteilen, leicht salzen. Dann mit der Essig-Sirup-Mischung und dem Olivenöl beträufeln
- 9 Deinen veganen Hackbraten nun in Scheiben schneiden und zusammen mit den Champignons neben dem Salat drapieren. Auch für die Guacamole ist sicher noch Platz auf den Tellern.