Recept geschikt voor: 6 personen | **Moeilijkheid:**
Voorbereidingstijd: 15 min | **Bereidingstijd:** 100 min | **Totale bereiding:** 115 min

Bertyn producten: Veggie Hack

Bron: bertyn.eu | Chef: Chantal Voets | © Chantal Voets

Vegetarisches Rezept für Hackbraten aus Seitanhack

Ingrediënten

- 1 bis 2 rote Zwiebeln
- 8 Knoblauchzehen
- 1 Paprika, gelb oder rot
- 1 Esslöffel Kokosöl extra vergine (Amanprana)
- 1 Veggie Hack
- 50 g Kokosfasern (Amanprana)
- 200 g gemahlener Käse, Cheddar oder ein anderer Käse mit einem herzhaften Geschmack
- 200 g Champignons
- 3 Eier
- 1 Esslöffel Adapto Botanico-mix (Amanprana)
- Eine Prise Fleur de sel (Amanprana)
- Schwarzer Pfeffer
- 200 g Tomatensoße

Bereiding

1. Erhitze den Ofen auf 175°C.
2. Hacke die Zwiebeln, den Knoblauch und die Paprika fein.
3. Erhitze ein wenig Kokosöl in einer Bratpfanne und schmore das Gemüse darin an.
4. Nimm die Pfanne vom Herd und mische die Kokosfasern, das Seitanhack, den Käse, die Champignons, Eier und Kräuter unter das warme Gemüse.
5. Nimm eine Backform (zum Beispiel für einen langen Kuchen) und gib die Mischung in die Form.
6. Drücke alles gut an und gieße danach die Tomatensoße darüber.
7. Backe den Hackbroten in einem heißen Ofen bei 175°C für ungefähr anderthalb Stunden.
8. Wenn der Hackbraten gar ist (dieses kannst du testen, indem du mit einer Gabel in den Braten stichst und wenn nichts mehr kleben bleibt, ist der Braten gar), nimmst du ihn aus den Ofen.
9. Lege einen Teller umgekehrt auf die Backform und stürze den Hackbraten auf den Teller.
10. Schneide ihn eventuell in Scheiben und serviere ihn.