

Nussbraten

50g Butter
2 große Zwiebeln
1 Teel. Thymian
1 Eßl. Vollkornmehl
100g Cashewkerne ziemlich fein gem.
100g Haselnüsse auch gemahlen
100 g Vollkornsemmelbrösel
1 Eßl. Zitronensaft
Salz und frisch gem. schwarzer Pfeffer
Semmelbrösel zum Panieren
8 Eßl. Öl

Backofen auf 200°C vorheizen

die Butter in einem großen Topf und die feingehackten Zwiebeln bei milder Hitze 10 Min. weichdünsten

Thymian und Mehl zufügen, 1-2 Min. rühren, dann gut 1/8 l Wasser aufgiessen und die Mischung unter Rühren eindicken lassen.

Von der Kochstellen nehmen, Nüsse, Semmelbrösel, Zitronensaft, Salz und Pfeffer hinzufügen, gut vermischen und einen Laib formen. In Semmelbrösel wenden.

Das Öl in einem Bräter im Backofen erhitzen, bis es raucht. Den Nußbraten hineinlegen und mit dem Öl bepinseln.

35- 40 Min. backen

Aus dem Bräter nehmen. Sofort servieren und in dicke Scheiben schneiden (oder abkühlen lassen und kalt servieren)