



liaundliam.ch
facebook.com/liandliam
pinterest.com/liandliam
twitter.com/liandliam



Nutroast nach englischer Art mit Rotweinjus Rezept Hauptgang für Vegetarier

Zubereitung	Kochen	Schwierigkeitsgrad	Menge
30 Minuten	60 Minuten	Mittel	6 Portionen

Zutaten und Zubereitung

Für den Nutroast

Menge	Bezeichnung
2 grosse	Pastinaken
1 kleiner	Wirsing
150 g	Haselnüsse
40 g	Butter
1 Stück	Zwiebel (rot)
150 g	Champignons
100 g	gekochte Kastanien
100 g	Stilton
100 g	Braune Brotkrümel
2 EL	Salbei
1 Stück	Ei

1. Eine rechteckige Kuchenform (ca. 20 cm x 10 cm x 7 cm) einfetten, mit Alufolie beschichten und nochmals einfetten. Achtet darauf, dass die Butter auch in die hinterste Ecke gestrichen wird, sonst bricht der Nutroast beim Herausnehmen auseinander.
2. Die Pastinaken schälen, vierteln und in kochendem, gesalzenem Wasser kochen bis sie zart sind. Sind die Pastinaken zart, das Wasser ableeren und die Pastinaken pürieren.
3. Die äussersten 5-6 Blätter des Wirsings abzwicken, diese müssen den ganzen Rand und Boden der Kuchenform abdecken können, also nicht sparsam sein. Die Blätter in kochendem Wasser für zwei Minuten blanchieren und dann sofort in ein eiskaltes Wasserbad legen.
4. Die Haselnüsse in einer Pfanne bei hoher Hitze braten, bis sich ihre Farbe leicht ändert. Sind sie etwas dunkler, sofort aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller abkühlen lassen.

Nutroast nach englischer Art mit Rotweinjus Rezept Hauptgang für Vegetarier

Für den Rotweinjus

Menge	Bezeichnung
Wenig	Butter
3 Stück	Schalotten
5 dl	Rotwein

5. Die Pfanne wieder auf die Warme Herdplatte setzen und die Hitze etwas herunterdrehen. Dann die Butter und die geschnittenen Zwiebeln dazugeben und für fünf Minuten kochen. Als letztes die Pilze hinzufügen und für weitere sieben Minuten kochen, bis alles schön weich ist.

6. Währenddem die Pilze kochen, können die Wirsingblätter auf dem Rand der Kuchenform verteilt werden. Sind sie zu gross, lässt ihr die Blätter erstmals einfach über dem Rand hängen. Achtet darauf, dass die ganze Form gut bedeckt ist.
7. Jetzt wird die Mischung gemacht: Die grob zerkleinerten Haselnüsse zusammen mit den zerkleinerten Kastanien, Stilton, Brotkrümel und geschnittenem Salbei in eine Schüssel geben. Die pürierten Pastinaken und die Zwiebel-Pilz-Mischung beigen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles schön verrühren (benutzt eure Hände!). Diese Mischung müsst ihr jetzt auf die Wirsingblätter in die Form füllen. Alles schön zusammendrücken und die über den Rand hängenden Blätter auf die Masse drücken. Den Nutroast mit Aluminiumfolie bedecken und für 45 Minuten backen.
8. Nach 45 Minuten die Aluminiumfolie öffnen und den Nutroast für weitere 15 Minuten backen. Den Nutroast aus dem Backofen nehmen, stürzen und bewundern!

Rotweinjus

1. Die Schalotten klein schneiden und in etwas Butter andünsten.
2. Mit Rotwein ablöschen und 5 Minuten weiter köcheln lassen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und fertig.

Kalorien	Fett	Kohlenhydrate	Protein
499 kcal	28 g	41 g	14 g