

Rezeptvorschläge für zwei vegane Weihnachts-Menüs

Vorspeise: Bauernsalat mit mariniertem veganen Feta

Zutaten:

Feldsalat, Ruccola, Tomaten etc., 1 gehobelte Gemüsezwiebel
Den Veta am Vortag in Gläsern mit Schraubdeckel marinieren

Zubereitung:

Nach Belieben Salat, Tomate, Gurke, Paprika klein schneiden und mit Oliven und geschnitten Zwiebeln anrichten.

Als Dressing gießt man einfach die Marinade vom eingelegten Veta über den Salat.



Marinierter Veta

(einige Tage vorher zubereiten, das spart Zeit bei der Vorbereitung)

Zutaten:

400 g weicher Naturtofu

Für die Marinade:

2 Zitronen
3 gehäutete Knoblauchzehen
1 EL Sauerbratengewürz (Vantastic Foods)
1 EL Salz
6 EL Zitronensaft (alternativ Apfelessig)
1 Glas Oliven (mit Stein)
6 getrocknete Tomaten
3 rote Peperoncini
frische Basilikumblätter (alternativ glatte Petersilie)

Zubereitung:

Den Tofu würfeln, die Zitronen abreiben, auspressen und mit 400 ml kochendem Wasser übergießen. Dann etwa 8-10 Minuten köcheln lassen, abgießen und abkühlen lassen.

Währenddessen die getrockneten Tomaten, den Knoblauch und die Peperoncini kleinschneiden und die frischen Kräuter in Blättchen zupfen.

Die Gläser + Deckel mit kochendem Wasser ausspülen.

Den abkühlten Tofu mit den Marinadezutaten mischen, in die Schraubdeckelgläser füllen und mit Olivenöl bis zum Rand auffüllen. Fertig!

– Schmeckt auch pur mit frischem Baguette.

Hauptgang 1: Kichererbsen-Schnitzel mit Pilzrahmsoße

Zutaten (für 6-8 Personen):

350 g Kichererbsenmehl
250 ml Wasser
2 Knoblauchzehen
4 EL Speisestärke
120 g Semmelbrösel
2 EL Psyllium (Flohsamenpulver)
4 TL Kapern
2 TL scharfer Senf
100 g Sojasahne
2 TL Gemüsebrühenpulver
2 TL Paprika edelsüß
2 TL Curry
Salz und Pfeffer
200 g Semmelbrösel für die Panade
Pflanzenöl zum Anbraten

Zubereitung:

Das Wasser, die Sahne und die Kapern mit den Gewürzen im Mixer (oder mit dem Pürierstab) fein zerkleinern und dann nach und nach mit den trockenen Zutaten vermengen, bis ein glatter, mit den Händen formbarer Teig entsteht. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzugeben.

Die für die Panade vorgesehenen Semmelbrösel auf einen tiefen Teller geben, und die mit nassen Händen geformten Schnitzel darin wenden.

In Rapsöl nach und nach goldbraun braten. (Lassen sich gut auf Vorrat einfrieren.)

Pilzrahmsoße

Zutaten:

500 g Pilze (Champignons oder Steinpilze – ganz nach persönlichem Geschmack)
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
200 ml Soja- oder Hafersahne
1,5 l Wasser
4 EL Pflanzenöl zum Anbraten
Pfeffer, Salz
Pilzsoße von GEFRO

Zubereitung:

Pilze waschen und schneiden, dann die Zwiebel und die Knoblauchzehen würfeln und im Pflanzenöl goldgelb anschwitzen, dann die Pilze hinzu geben, würzen und auf mittlerer Flamme ca.10 Minuten köcheln lassen. Wenn die gewünschte Konsistenz der Pilze erreicht ist, mit der Pilzsoße abbinden, Sahne hinzugeben und zu den Schnitzeln reichen.

Spätzle

Zubehör:

1 Spätzlehobel

Zutaten (ca. 4 Portionen):

400 g Mehl

2 EL Maismehl

4 EL Hartweizengries

4 TL Pflanzenöl

4 TL MyEy Eigelb

3 TL Salz

1 Prise Pfeffer, 1 Prise Muskat

550 ml Mineralwasser mit Kohlensäure

Zubereitung:

Das Mineralwasser in eine Schüssel geben und mit der allmählichen Zugabe der anderen Zutaten zu einem Teig verrühren. Es soll ein weicher, aber nicht flüssiger Teig entstehen. Danach den Teig durch eine Spätzlepresse oder -hobel in reichlich kochendes Salzwasser drücken.

Umrühren und aufkochen lassen. Wenn die Spätzle an die Wasseroberfläche hochkommen, einfach abschöpfen. In einem Sieb abtropfen lassen, dann in einer Pfanne mit etwas Öl erhitzen

Tipp: Übrige Spätzle in einem Zipfbeutel einfrieren, dann hat man sie (z.B. für „Käse“Spätzle) vorrätig, wenn es mal schnell gehen soll.

Hauptgang 2: „V’Ente“ à l’orange mit Rotkraut und Serviettenknödeln

Zutaten:

600 g Stücke wie Ente (Vantastic foods)

100 ml Rapsöl

50 g Puderzucker oder feinen Rohrzucker

1,5 l Wasser + dunkle Bio-Bratensoße von Gefro

4 Bio-Orangen

optional ein Gläschen Sherry oder Portwein

Salz, Pfeffer

1 Glas Preiselbeeren

Rotkraut als Beilage

Zubereitung:

Öl erhitzen, die Bratstücke kross anbraten, entnehmen und im Backofen abgedeckt bei etwa 80 Grad warm stellen.

Zwei der Orangen auspressen und den Saft zum Ablöschen bereit halten.

Den Zucker im Bratenfond karamellisieren lassen und dann den Orangensaft hinzu geben. Nach kurzer Reduktionszeit mit dem Wasser auffüllen (wenn keine Kinder mitessen, gerne etwas Sherry oder Portwein hinzu geben und mit der Bratensoße abbinden).

Die anderen beiden Orangen in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden, mit je einem Esslöffel Preiselbeeren auf einem Teller anrichten. Zum Servieren Bratstücke mit der Soße übergießen und mit Rotkraut anrichten.

Serviettenknödel

10 Semmeln geschnitten oder 400 Knödelbrot

250 ml Gemüsebrühe

1 EL Speisestärke

2 TL Ei-Ersatz-Pulver

Zubereitung:

Brötchenwürfel in einer Schüssel mit der heißen Gemüsebrühe übergießen. Nach 10-15 Minuten Einweichzeit mehrmals durchkneten und mit der Speisestärke und der gemäß Packungsangabe angerührten Ei-Alternative mischen.

Aus dem festen, gut formbaren Teig mit nassen Händen einen Laib formen, in eine nasse Stoffserviette (oder ein Geschirrtuch) einschlagen und in siedendem Salzwasser ca. 30 Minuten garen.

Sobald die anderen Teile des Mahls fertig sind, entnehmen (kann ruhig auch einige Zeit dauern) in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und auf einer Platte oder einem Teller anrichten.

Dessert: Winterliche Mousse

Für die Mousse benötigt man einen Mixer oder einen guten Pürierstab.

Zutaten:

4 Bananen

200 g rohe Cashewnüsse einige Stunden vorher einweichen

4 EL gemahlene Flohsamenschalen (Psyllium)

200 ml Wasser

2 EL Zitronensaft

300 g Apfelmus (oder als Variante auch zum Beispiel Himbeeren, Erdbeeren, oder Pfirsiche)

nach Belieben Gewürze wie Zimt, Vanille, Mesquitepulver

10 Datteln, alternativ Agavendicksaft oder Kokosblütenzucker zum Süßen

50 g Apfeelzimt Crunchies und

50 ml Zuckerrübensirup zum Garnieren

Zubereitung:

Zunächst die eingeweichten Cashews mit dem Wasser fein pürieren, dann die gemahlene Flohsamenschalen mit allen anderen Zutaten im Mixer oder mit dem Pürierstab zu einer feinen Creme verarbeiten.

Wenn die Masse zu fest ist, noch etwas Wasser hinzufügen.

Darauf achten, dass die Creme beim Mixen nicht zu heiß wird.

Für circa eine Stunde im Kühlschrank quellen lassen.

Mit einem Suppenlöffel Nocken abstechen und garnieren.

Die Rezepte (die sich natürlich nicht nur für ein Weihnachts-Festessen eignen) sind aus dem Kochbuch „Vegan füttern wie bei Müttern“ unserer Bundespressesprecherin und Kochbuchautorin Eva-Marie Springer.

(Nennung von Beispiel-Marken dient nur der Orientierung und ist komplett ohne Gegenleistung.)

- GUTEN APPETIT!

