



VEGANES WEIHNACHTEN



Menu 1

Feldsalat mit Granatapfel und Nüssen
Mockduck in Orangensauce und Klöße
Schoko-Zimt-Mousse



FELDSALAT MIT GRANATAPFEL UND NÜSSEN

Zutaten

- 250g Feldsalat
- ½ Granatapfel
- geröstete Nüsse
- 1 ausgepresste Orange
- 18ml Olivenöl
- 4 EL Balsamico
- 1 TL Senf
- 1 TL Agavensirup
- Salz und Pfeffer

Salat waschen und mit Granatapfel und gerösteten Nüssen anrichten. Dressing mischen und über den Salat gießen.



MOCKDUCK IN ORANGENSAUCE UND KLÖSSE

Zutaten

- 2 Stücke Mockduck (findest du beim Asialaden)
- 1 Packung Klobsteig (Supermarkt)
- 2-4 Orangen
- 1 Zitrone
- 2 EL Balsamico
- 1 EL Sojasauce
- 2 EL Agavensirup
- 1 EL Stärke
- Salz und Pfeffer

Als erstes die Mockduck anbraten (vorher auftauen wenn nötig). Dann die Klöße aus dem Teig rollen, Wasser kochen und wenn es kocht die Klöße reingeben. Sie müssen für ein paar Minuten kochen und sind fertig, wenn sie oben schwimmen. Parallel die Sauce anfangen. Dafür die Orangen und die Zitrone auspressen und den Saft in eine Schüssel geben. Etwas Schale von der Orange reiben und dazu geben (Orange vorher gründlich waschen und eine Bio-Orange nehmen). Den Balsamico, die Sojasauce, dem Agavensirup und den Gewürzen dazu mischen. Mit einem Schneebesen verrühren und die Stärke dazugeben. Die Saucenmischung in eine beschichtete Pfanne geben, aufkochen und andicken lassen. Wenn die Konsistenz zufriedenstellend ist, die Mockduck dazu geben und mit den Klößen servieren.



SCHOKO-ZIMT-MOUSSE

Zutaten

- 1 Dose Kichererbsen, davon das Wasser (Aquafaba)
- 70ml Pflanzendrink
- 150g Zartbitterschokolade
- ½ TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- ½ TL Zitronensaft
- 1 TL Zimt
- 3 EL Ahornsirup



Kichererbsen abseihen und die Flüssigkeit aufheben. Kühl stellen. Erhitze den Pflanzendrink über einem Wasserbad und gebe die gehackte Schokolade hinzu. Lasst die Mischung ein paar Minuten stehen, dann rührt alles glatt, bis eine schöne glänzende vegane Schokoganache entsteht und rührt den Zimt unter. Gebt euer gekühltes Kichererbsenwasser in eine Schüssel und fügt Backpulver und Zitronensaft hinzu. Schlagen diese Aquafaba Mischung steif, bis ihr die Schüssel umdrehen könnt und kein veganer Eischnee aus der Schüssel rutscht. Überprüft eure vegane Schokoganache. Ist sie nicht mehr warm, gebt ein paar EL steifen veganen Eischnees hinzu, um die Mischung aufzulockern. Vermengt alles gut und gebt die aufgelockerte Schokoladenganache zu dem restlichen Aquafaba Eischnee. Hebt alles sachte unter, ohne dabei zu viel Luft aus der veganen Mousse au Chocolat zu schlagen. Füllt eure vegane Mousse au Chocolat in Dessert Gläser oder Tee Tassen und gebt sie für ein paar Stunden, oder über Nacht in den Kühlschrank.

Menu 2

Schwarzwurzel-Birnen-Suppe

Ofengemüse

Bratapfelstücken mit Spekulatius und Vanilleeis



SCHWARZWURZEL- BIRNEN-SUPPE

Zutaten

- 1 Zitrone
- 500g Schwarzwurzel
- 1 Zwiebel
- 750 ml Gemüsebrühe
- 1 Birne
- 200ml pflanzliche Cuisine
- Muskatnuss, Salz und Pfeffer

Als erstes die Zitrone entsaften und mit einem Liter Wasser vermischen, dazu die geschälten und zerstückelt Schwarzwurzelstücken bis zur weiteren Verwendung. Dann die Zwiebelwürfel in Öl glasig dünsten und mit der Gemüsebrühe aufgießen, außerdem die Schwarzwurzelstücken dazugeben und für 20min köcheln lassen. Parallel dazu die Birne schälen und würfeln, 10 Minuten vor Ende der Garzeit von den Schwarzwurzeln die Birne hinzugeben und die Suppe pürieren. Dann die Suppe mit der Cuisine aufgießen und würzen.



OFEN GEMÜSE

Zutaten

- 600g Rosenkohl
- 300g Süßkartoffel
- 3 EL Olivenöl
- ½ TL Zimt
- Salz
- Haselnüsse

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Parallel den Rosenkohl putzen und halbieren, die Süßkartoffel optional schälen und würfeln. Der Rosenkohl wird mit Olivenöl und Salz in eine Schüssel gegeben. Die Süßkartoffeln kommen mit dem Zimt auf ein Backblech und werden für 10 Minuten gebacken. Dann den Rosenkohl dazu geben und beides zusammen für 20 Minuten backen. Kurz vor Ende die Haselnüsse zerkleinern und rüber streuen.



BRATAPFELSTÜCKEN MIT SPEKULATIUS UND VANILLEEIS

Zutaten

- 2 säuerliche Äpfel
- 1 TL Zimt
- 50ml Apfelsaft
- vegane
Spekulatiuskekse
- veganes Vanilleeis



Die Äpfel schälen und klein schneiden, dann anbraten. Wenn sie weich werden mit dem Apfelsaft und Zimt vermischen und weiter köcheln lassen bis zur gewünschten Konsistenz. Wenn es gut ist, in Gläser geben und mit dem Eis und Keksen verzieren.

Menu 3

Chicorée-Salat mit Blutorange und Sonnenblumenkernen
Linsenbraten mit Glühweinzwiebelsauce
Linzerschnitten



CHICORÉE-SALAT MIT BLUTORANGE UND SONNENBLUMEN- KERNEN

Zutaten

- 200g Chicorée-Salat
- 2 Blutorangen
- 2 EL Öl
- 2 EL Obstessig
- Salz und Pfeffer
- 100g Sonnenblumenkerne

Den Chicorée-Salat waschen und würfeln, dann die Orangen filetieren und mit dem Essig und Öl vermischen und würzen. Die Sonnenblumenkerne anrösten und rüber streuen.



LINSENBRATEN MIT GLÜHWEINZWIEBELSAUCE

Zutaten

- 300 g Berglinsen
- 1 EL Olivenöl
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stange Lauch
- 2 Mohrrüben
- 100 g Champignons
- 150 g Kidneybohnen
- 1 EL Senf
- 1 TL Tomatenmark
- 1 TL gehackter Rosmarin
- 1 TL Salz
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Oregano
- 1 TL Majoran
- 150 g Haferflocken

Zwiebelsauce:

- 50 g Butter
- 3 rote Zwiebeln
- 150 ml Glühwein
- 100 ml Gemüsebrühe
- Salz & schwarzen Pfeffer nach Belieben
- 1 Rosmarinweig
- 1 TL Speisestärke

Die Linsen nach Packungsanleitung gar kochen. Derweil die Zwiebel und Knoblauch fein hacken. In Olivenöl anschwitzen. Mohrrüben, Champignon und Lauch in sehr feine Stücke schneiden und in die Pfanne geben, alles gut anbraten. Haferflocken mit einem Pürierstab fein pürieren. Linsen ebenso pürieren. Linsen und Haferflocken in eine große Schale geben. Gewürze und Senf hinzugeben. Das Gemüse und Kidneybohnen hinzufügen. Alles zu einer Masse vermengen, nochmal abschmecken und in eine gefettete Kastenform geben. Linsenbraten 45-55 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze backen. Für die Sauce die Zwiebeln achteln. In der verwendeten Pfanne die Zwiebeln mit etwas Butter anschwitzen, braunen Zucker hinzugeben und karamellisieren lassen. Mit Glühwein ablöschen und fünf Minuten köcheln lassen. Gemüsebrühe und Rosmarin hinzugeben und zehn Minuten einkochen. Zum Schluss etwas Speisestärke mit Wasser verrühren, in die Sauce rühren und köcheln lassen bis sie eindickt. Den Linsenbraten mit zwei Esslöffel der Sauce einpinseln und den Rest zu dem Braten servieren.



LINZERSCHNITTEN

Zutaten

- 250 g Dinkelmehl
- 200 g gemahlene Mandeln
- ½ TL Backpulver
- ½ TL Zimt
- 1 Msp "Nelken, gemahlen"
- 1 Bio-Orange (Abrieb)
- 1 EL Rum
- 250 g kalte Pflanzenmargarine in Stücken
- 320 g Johannisbeergelee
- Puderzucker zum Bestäuben



Dinkelmehl, Mandeln, Backpulver, Zimt, Nelken, Zucker, 1 Prise Salz, Butter, Rum und Orangenabrieb mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verarbeiten. Falls nötig, 2-3 EL kaltes Wasser hinzugeben. 2/3 des Teiges abnehmen und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech bis in die Ecken ausrollen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Den übrigen Teig zwischen Klarsichtfolie dünn ausrollen. Beides 30 Minuten kalt stellen. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Den Teig auf dem Blech im vorgeheizten Ofen auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten backen. Inzwischen vom restlichen Teig die Klarsichtfolie abziehen und die Platte in 1 cm breite Streifen schneiden. Weitere 15 Minuten kalt stellen. Johannisbeergelee glattrühren. Den Teig auf dem Backblech nach dem Backen mit Johannisbeergelee bestreichen. Diagonal mit den Teigstreifen belegen. Erneut im Ofen für etwa 18 Minuten backen. Nach dem Backen auskühlen lassen, mit Puderzucker bestäuben und in Schnitten schneiden.