

Vegetarisches Weihnachtsmenü



Vorspeise: Rote-Beete Carpaccio



Arbeitszeit: 10 Min.
Kochzeit: 30-50 min

Zutaten: (für 4 Personen)

4 Rote Beete-Knollen
200 g Ziegenkäse oder
Parmesan gerieben
4 Handvoll Rucola
ca. 50 g Pinienkernen

Dressing:

4 EL Balsamicoessig
8 EL Öl (Olive, Raps)
2 EL Honig
2 EL Senf
Salz, Pfeffer

Optional: frische Petersilie

Zubereitung

1. Die Rote Beete-Knollen etwas säubern und anschließend gar kochen (ca. 30-50 Min)
2. In der Zwischenzeit den Rucola waschen und grobe Stängel entfernen, den Ziegenkäse zerbröseln oder den Parmesan hobeln. Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun rösten.
3. Das Dressing anrühren: Dafür zunächst Essig mit Salz unterrühren. Dann Öl und Senf hinzufügen. Anschließend mit Honig und Pfeffer abschmecken.
4. Die Rote Beete in ganz feine Scheiben schneiden und auf den Tellern auslegen. Den Rucola und den Ziegenkäse auf der Roten Beete verteilen. Das Dressing darauf verteilen und als letztes die Pinienkerne und (optional) frische Petersilie darüber streuen.

Fertig!

Vegetarisches Weihnachtsmenü

Hauptspeise: Festtagsbraten 1/2

Zutaten:
(für 4 Personen)

600 g gekochte Kidney Bohnen
100 g Walnüsse
5 EL Flohsamenschalen
(wichtig, damit der Braten fest wird)
2 Zwiebeln
3 Zehen Knoblauch
1 Stück Räuchertofu
1 Schuss veganen Rotwein
2 EL Tomatenmark
2 EL Zuckerrübensirup
Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel oder andere Gewürze

Für die Rotweinsauce außerdem:

2 Zwiebeln
3 Zehen Knoblauch
300 ml Rotwein
1 EL Zuckerrübensirup
etwas Wasser
Salz
(optional Speisestärke zum Andicken)

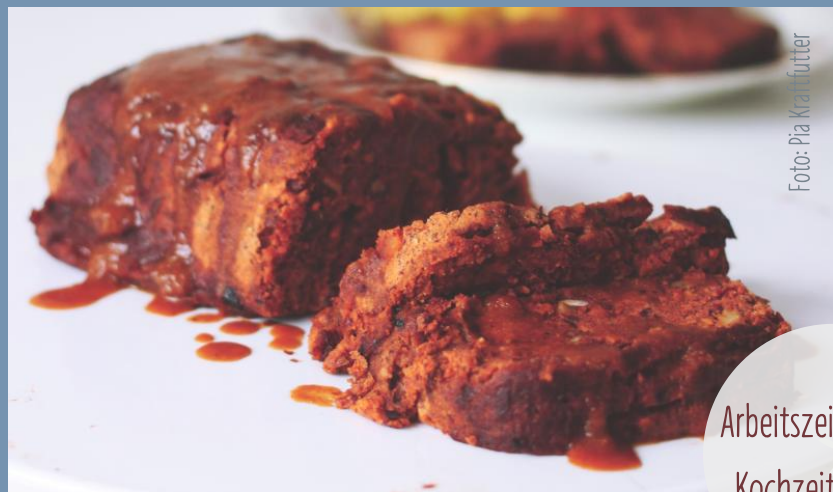


Foto: Pia Kraftfutter

Arbeitszeit: 30 Min.
Kochzeit: 90 min

Zubereitung

1. Püriert die Bohnen und Walnüsse mit einem Mixer oder Pürierstab zu einer festen Masse und gebt diese in eine große Schüssel.
2. Schneidet Zwiebeln, Knoblauch und Tofu in kleine Stücke. Erhitzt in einer Pfanne etwas Öl und bratet zunächst Zwiebeln und Knoblauch, bis sie braun werden. Fügt dann den Tofu dazu.
3. Löscht die Zutaten nach ca. 6 Minuten mit einem Schuss Rotwein ab. Nach kurzem Abkühlen, gebt die Zutaten zu der Bohnenmasse und vermengt sie.
4. Fügt anschließend Flohsamenschalen, Tomatenmark, Rübensirup, etwas Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel zu der Masse und verknetet es mit den Händen.
5. Formt daraus nun einen Braten und legt ihn in eine mit Backpapier bedeckte Auflaufform.
6. Verteilt 1 EL Rübensirup mit einem Pinsel darauf und schiebt den Braten dann für 50 Minuten bei 200 Grad Umluft in den Backofen.

Weihnachtsmenü - Vegetarisch/Vegan



Hauptspeise: Festtagsbraten 2/2

Zutaten:

(für 4 Personen)

600 g gekochte Kidney Bohnen

100 g Walnüsse

5 EL Flohsamenschalen

(wichtig, damit der Braten fest wird)

2 Zwiebeln

3 Zehen Knoblauch

1 Stück Räuchertofu

1 Schuss veganen Rotwein

2 EL Tomatenmark

2 EL Zuckerrübensirup

Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel oder andere Gewürze

Für die Rotweinsauce außerdem:

2 Zwiebeln

3 Zehen Knoblauch

300 ml Rotwein

1 EL Zuckerrübensirup

etwas Wasser

Salz

(optional Speisestärke zum Andicken)

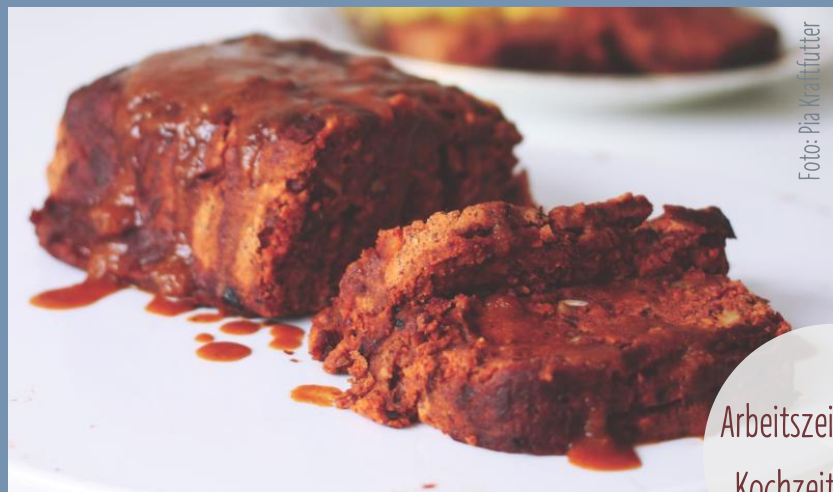


Foto: Pia Kraftfutter

Arbeitszeit: 30 Min.

Kochzeit: 90 min

Zubereitung

7. Während der Braten im Backofen ist, wird die Sauce zubereitet. Dafür schneidet ihr Zwiebeln und Knoblauch in Stücke und bratet sie in einem Topf an.

8. Nach ca. 5 Minuten gebt ihr 300 ml Rotwein dazu und lasst dies weitere 5 Minuten köcheln.

Anschließend püriert ihr die Masse mit einem Pürierstab zu einer feine Sauce. Schmeckt diese mit Salz, Pfeffer und Zuckerrübensirup (optional Zucker) ab. Lasst die Sauce nun am besten weitere 15 Minuten köcheln. Wenn sie dann zu dickflüssig ist, könnt ihr etwas Wasser dazu geben. Wird sie zu flüssig, einfach 1 TL Speisestärke mit 1 EL Wasser verrühren und in die köchelnde Sauce rühren.

9. Wenn der Braten fertig gist, könnt ihr ihn mit der Sauce beträufeln und servieren!

Lecker dazu: Kartoffeln und Preiselbeeren!

Vegetarisches Weihnachtsmenü

Nachspeise: Mandelknusper mit weißer Schokolade & Cranberries



Arbeitszeit: 30 Min.

Kochzeit: 90 min

Zubereitung

1. Die weiße Schokolade in Stücke brechen und im Wasserbad schmelzen.
2. In der Zwischenzeit eine Pfanne ohne Fett erhitzen und die Mandeln darin anrösten. Sobald sie zu duften beginnen, 1 EL Puderzucker über die Mandeln streuen, alles gut verrühren und leicht karamellisieren lassen.
3. Die karamellisierten Mandelstifte aus der Pfanne in eine Rührschüssel füllen.
4. Die Cranberries hacken und mit dem Zimt zu den Mandeln geben. Einen Bogen Backpapier auf ein Backblech oder die Arbeitsplatte legen. Sobald die Schokolade geschmolzen ist, gießt sie in die Rührschüssel und vermischt alle Zutaten schnell und sorgfältig.
5. Mit zwei Teelöffeln könnt ihr nun die Knuspies formen. Nehmt dazu etwas von der Schokoladenmasse auf einen Teelöffel und streicht sie mit Hilfe des anderen Teelöffels auf das Backpapier. Pro Knuspie könnt ihr je nach Belieben etwa einen Teelöffel voll Schokomasse aufnehmen, dann haben sie eine schöne Größe. Lasst die Schokomandelhäufchen nun etwa zwei Stunden trocknen.

Zutaten:

(für 4 Personen)

200g weiße Schokolade

100g Mandelstifte

1/2 TL Zimt

etwa 40g Cranberries

1 EL Puderzucker

Fertig!