

Veganes Weihnachtsmenü



VORSPEISEN

Veganes Rote-Bete-Carpaccio

Veganes Rote-Bete-Carpaccio mit Walnüssen ist ein schöner Einstieg in jedes winterliche Menü. Die Kombi aus Orangen- und Zitronensaft machen dieses Rezept herrlich aromatisch. Kapern verleihen dem Ganzen eine angenehme Würze.

Zutaten

- 700 g rohe Rote Bete (große Knollen) (alternativ mit gekochter Roter Bete)
- 5 EL Balsamico (weiß)
- 5 EL Olivenöl (mild)
- 3 EL Orangensaft (frisch gepresst)
- 1 EL Zitronensaft (frisch gepresst)
- 2 TL geröstetes Walnussöl
- 1 TL Meersalz
- 4 TL Kapern (in Salz eingelegt)
- 2 EL Walnuskerne (grob gehackt)
- frische Kresse
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung für 4 Portionen

1. Rote Bete waschen und schälen. Mit einem Allschneider oder einem Gemüsehobel in hauchdünne (ca. 1 mm) Scheiben schneiden oder hobeln.
2. Für die Marinade Balsamico, Olivenöl, Orangensaft, Zitronensaft, Walnussöl und Meersalz vermengen.
3. Kapern unter fließendem Wasser abspülen und grob hacken. Rote-Bete-Scheiben auf flachen Tellern anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Mit Kapern und Walnüssen bestreuen, mit frischer Kresse und schwarzem Pfeffer garnieren und servieren.

Unser Tipp für einen intensiveren Geschmack

Die Rote-Bete-Scheiben in eine Schüssel geben und mit Dressing übergießen. Dabei darauf achten, dass die Marinade gut verteilt ist. Mit wiederverwendbarer Frischhaltefolie abdecken und mindestens 5 Stunden oder am besten über Nacht ruhen lassen. So wird der Geschmack intensiver. Vor dem Servieren Rote-Bete-Scheiben abgießen und den Sud auffangen. Carpaccio anrichten und mit etwas Sud beträufeln.



Gurken-Häppchen mit Apfel-Meerrettich-Creme

In nur wenigen Minuten sind die veganen Häppchen zubereitet, die nicht nur klasse schmecken, sondern auch noch ein wahrer Hingucker sind. Besonders lecker ist die passende Creme aus Cashewkernen, Meerrettich, Apfelstückchen, Senf & Co dazu.



Zutaten für 4 Portionen:

- 1 - 1½ Schlangengurken
- 1 roter Apfel
- 25 g frische Meerrettichwurzel
- 140 g Sonnenblumenkerne (mindestens 4 Stunden vorher einweichen)
- 120 g Cashewkerne (mindestens 4 Stunden vorher einweichen)
- 1½ EL Zitronensaft
- 1 Prise Vanillepulver
- 1 TL Meersalz
- ½ TL Dijonsenf
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 kleine rote Zwiebeln

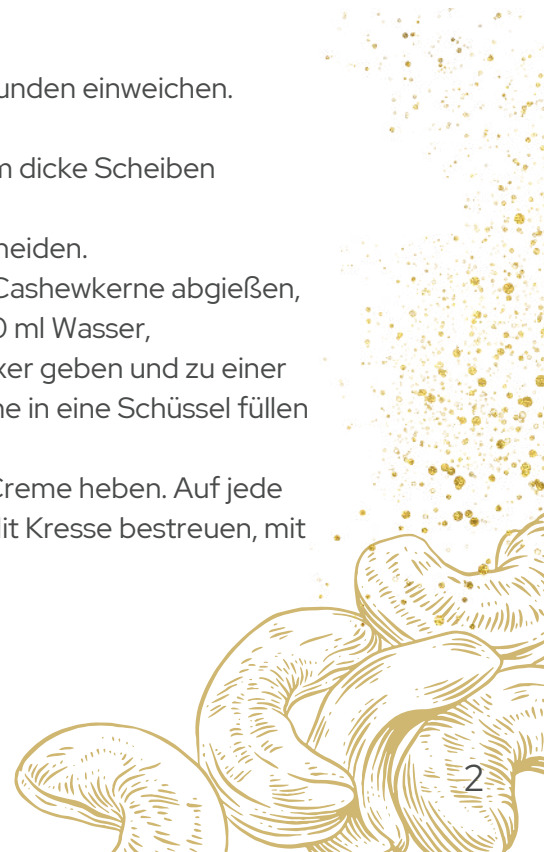
Für die Deko:

- 3 EL frische Kresse
- Apfel in Scheiben, dünn gehobelt
- Zwiebelringe

Zubereitung

Bitte beachten: Sonnenblumenkerne und Cashewkerne müssen 4 Stunden einweichen.

1. Gurke waschen, die Enden entfernen und die Gurke schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Für die Apfel-Meerrettich-Creme den Apfel in grobe Stücke schneiden. Meerrettichwurzel schälen und fein reiben. Sonnenblumen- und Cashewkerne abgießen, mit kaltem Wasser abspülen. Alle Kerne mit Apfel, Meerrettich, 80 ml Wasser, Zitronensaft, Vanille, Meersalz, Dijon-Senf und Olivenöl in den Mixer geben und zu einer feinen Creme mixen. Mit schwarzem Pfeffer abschmecken. Creme in eine Schüssel füllen und beiseitestellen.
3. Zwiebeln schälen, fein würfeln und unter die Apfel-Meerrettich-Creme heben. Auf jede Gurkenscheibe je 1 Teelöffel Apfel-Meerrettich-Creme geben. Mit Kresse bestreuen, mit Apfelscheiben und Zwiebelringen dekorieren.





Kürbis-Salat mit Sesam



Dieser Salat mit roh mariniertem Kürbis vereint alle Geschmäcker. Fruchtig-süße Ofen Pflaumen, cremig-würzige Sesampaste und saurer Zitronenthymian runden das Gericht ab – ein erfrischender Joghurt als Dip bringt nochmal extra Schwung!



Zutaten für 4 Portionen:

- 800 g Muskatkürbis
- etwas Salz und Pfeffer
- 2 TL Honig
- 2 TL Senf
- 2 TL Orangensaft
- 3 EL heller Balsamico Essig
- 3 EL Pflanzenöl
- 1 EL Sesamöl
- 500 g Pflaumen
- 1 Msp. gemahlener Koriander
- 1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel
- 3 Zweige Zitronenthymian oder Thymian
- ½ Zitrone (BIO)
- 1 EL Sesampaste (Tahini)
- 200 g griechischer Joghurt
- 2 EL Sesamsaat
- ½ Friseesalat



Zubereitung

1. Muskatkürbis waschen, entkernen, schälen. Fruchtfleisch in möglichst dünne Scheiben schneiden oder auf einer Reibe dünn hobeln, mit etwas Salz und Pfeffer mischen. 1 TL Honig, Senf, 1 TL Orangensaft und Balsamico verrühren. Pflanzen- und Sesamöl unterschlagen. Kürbis mit dem Dressing marinieren.
2. Backofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad) vorheizen. Pflaumen waschen, halbieren, jeweils den Stein entfernen. Früchte mit Kreuzkümmel, Koriander und übrigem Honig (1 TL) in die Form geben. Zitronenthymian von den Zweigen zupfen. Zitrone heiß waschen und trocken tupfen. Schale dünn abreiben und den Saft auspressen. Thymian, Zitronenschale und -saft mit den Pflaumen mischen. Im heißen Ofen auf der obersten Schiene 10 Minuten backen.
3. Sesampaste und übrigen Orangensaft (1 TL) mit Joghurt verrühren, mit Salz abschmecken. Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Salat waschen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke zupfen.
4. Friseesalat, Pflaumen und Kürbisscheiben mischen. Sesamsaat darüberstreuen und zusammen mit dem Joghurt servieren.

HAUPTSPEISEN

Veganes Kürbis-Risotto

Dieses cremige vegane Kürbis-Risotto ist ein wahres Wohlfühlgericht und ist in nur 30 Minuten auf dem Tisch.



Zutaten 2 - 3 Portionen:

Für das Kürbispüree

- 600 g Hokkaido Kürbis
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL Salz
- 100 ml Gemüsebrühe
- Mixer oder Pürierstab

Für das Risotto

- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 300 g Risottoreis
- 100 ml Weißwein
- 900 ml heiße Gemüsebrühe
- 50 g vegane Butter oder Kokosöl
- Salz, Pfeffer
- 3 - 4 EL Hefeflocken (optional)
- 1 Handvoll Kürbiskerne (optional)



Zubereitung

1. Backofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Für das Kürbispüree: Kürbis waschen, putzen und grob würfeln. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit 2 EL Olivenöl beträufeln und mit einer Prise Salz würzen. Im Ofen 20-25 Minuten rösten, bis der Kürbis weich ist.
2. Kürbis aus dem Ofen nehmen. Eine Handvoll gebackener Kürbisstücke zum Servieren auf die Seite legen. Den restlichen Kürbis mit 100 ml Gemüsebrühe in einen Mixer geben oder mit dem Pürierstab cremig mixen.
3. Für den Risottoreis: Schalotten und Knoblauch abziehen und fein schneiden. 2 EL Olivenöl in einem hohen Topf erhitzen und Schalotten bei mittlerer Hitze glasig andünsten. Knoblauch dazugeben und 1 Minute mitbraten.
4. Risottoreis zu der Schalotten-Knoblauch-Mischung geben und 2 Minuten mitrösten. Mit Weißwein ablöschen, die Hitze etwas reduzieren und die Mischung 1 Minute leicht köcheln lassen.
5. Reis mit so viel Gemüsebrühe übergießen, dass er gerade so mit Flüssigkeit bedeckt ist. Ab und an umrühren, damit das Risotto nicht anbrennt. Sobald die Brühe fast verkocht ist, Reis erneut mit Flüssigkeit bedecken. Den Vorgang so oft wiederholen, bis die Gemüsebrühe aufgebraucht ist.
6. Das Risotto sollte die ganze Zeit über leicht köcheln. Es ist fertig, wenn die Konsistenz cremig und der Reis angenehm bissfest ist. Falls der Reis noch nicht ganz durch ist, nach und nach mehr Gemüsebrühe dazugeben.
7. Kürbispüree und pflanzliche Butter gründlich mit dem Risotto verrühren, noch einmal 2 Minuten auf geringer Hitze ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und optional Hefeflocken abschmecken. In tiefe Teller geben und mit Kürbisstücken, Hefeflocken und Kürbiskernen toppen.

Alkoholfreie Variante: Für ein alkoholfreies Risotto kannst du den Weißwein durch die gleiche Menge Gemüsebrühe ersetzen. **Kürbis:** Für das selbstgemachte Kürbispüree kannst du fast jeden Speisekürbis verwenden. Am cremigsten wird der italienische Klassiker mit Hokkaido oder Butternut. Das Rezept eignet sich allerdings auch wunderbar, um neue Kürbisse zu entdecken.

Pilzgulasch mit Kartoffelpüree

Dieses herzhaftes Pilzgericht eignet sich sehr gut zum Weihnachtsmenü und schmeckt ganz sicher auch nicht Veganern.



Zutaten für 3 Portionen:

- 300 g frische Pilze (z.B. Champignons), geschnitten
- 1 EL Öl
- ½ große Zwiebel gewürfelt
- 140 g Karotten gehackt
- 100 g gefrorene Erbsen (optional)
- 3 Knoblauchzehen fein gehackt
- ¾ EL frischer Thymian oder 1 TL getrockneter Thymian
- 1 TL Zwiebelpulver
- ¾ TL Meersalz oder Menge nach Geschmack
- ¼ TL schwarzer Pfeffer oder Menge nach Geschmack
- ¼ TL geräuchertes Paprikapulver
- 80 ml trockener Rotwein
- ½ EL Tamari oder Sojasauce
- 180 ml Gemüsebrühe + bei Bedarf 60 ml mehr
- 60 ml pflanzliche Milch
- ¾ EL Speisestärke oder Pfeilwurzelmehl

Kartoffelpüree:

- 600 g Kartoffeln
- 60 ml Kokosmilch
- ½ TL Muskatnuss oder Menge nach Geschmack
- Schwarzer Pfeffer und Meersalz nach Geschmack



Zubereitung

1. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, klein schneiden und in einen Topf mit Wasser und Salz geben. Zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten lang kochen oder bis sie weich sind, dann das Wasser abgießen. Zurück in den Topf geben, Kokosmilch, Muskat, schwarzem Pfeffer und Meersalz dazugeben und mit einem Kartoffelstampfer zu Püree stampfen (keine Küchenmaschine oder Mixer verwenden). Beiseite stellen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel dazugeben und 4-5 Minuten anbraten. Die abgetropften Pilze, Karotten, Erbsen, Knoblauch, Thymian und alle Gewürze hinzugeben. Eine weitere Minute unter häufigem Rühren anbraten.
3. Rotwein hinzufügen. 2 Minuten kochen lassen. Dann Tamari (oder Sojasauce) und Gemüsebrühe dazugeben. Bei schwacher/mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel ca. 10-12 Minuten köcheln lassen oder bis die Möhren und Erbsen weich sind.
4. Pflanzliche Milch und Maisstärke in einer Schüssel mit einem Schneebesen verquirlen, bis keine Klumpen mehr vorhanden sind. Die Mischung in die Pfanne gießen und umrühren (die Sauce dickt schnell an). Dann noch ein paar Minuten köcheln lassen.
5. Sauce abschmecken und bei Bedarf mehr Salz/Pfeffer/Gewürze hinzugeben. Das Pilzgulasch über das Kartoffelpüree geben und genießen! Reste bis zu 3 Tage abgedeckt im Kühlschrank lagern.

Anmerkungen

Rotwein: Der Rotwein sollte in diesem Gericht eigentlich wirklich NICHT ersetzt werden. Wenn du jedoch keinen Rotwein verwenden kannst oder möchtest, ersetze einfach die gleiche Menge Rotwein durch Gemüsebrühe.

Kartoffelpüree: Eine andere Pflanzenmilch ist in Ordnung. Kokosmilch hat jedoch einen höheren Fettgehalt, was bedeutet, dass sie cremiger ist als Optionen wie Mandelmilch, Hafermilch usw. Um dem entgegenzuwirken, füge einfach einen Esslöffel Öl oder vegane Butter hinzu.

DESSERTS

Warmer Bratapfel

Ein warmer veganer Bratapfel, gefüllt mit Marzipan und Nüssen, darf zur Weihnachtszeit nicht fehlen. Mit diesem einfachen Rezept wird der Klassiker besonders lecker. Lass es dir schmecken!



Zutaten 4 Stück:

- 50 g Walnuskerne
- 30 g Rosinen (oder Cranberrys)
- ¼ TL Zimt
- 100 g Marzipan
- 4 Äpfel (säuerlich z.B. Boskop oder Braeburn)
- 30 g vegane Butter oder Kokosöl



Zubereitung

1. Backofen auf 180 Grad (Heißluft) vorheizen. Für die Marzipan-Nuss-Füllung Walnuskerne fein hacken oder im Blitzhacker zerkleinern. Mit Rosinen und Zimt vermengen. Marzipan dazugeben und alles gründlich verkneten. In 4 gleich große Stücke teilen und diese länglich formen.
2. Äpfel waschen, trockenreiben, Deckel abschneiden und das Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher entfernen. Die Äpfel ungefähr 2 fingerbreit aushöhlen.
3. Vorbereitete längliche Marzipanrolle in die ausgehöhlte Stelle drücken. Die gefüllten Äpfel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und die Deckel daneben legen. Auf jeden Apfel 1 Teelöffel vegane Butter geben. Auf der mittleren Schiene ungefähr 30-35 Minuten backen.



Kaki Mousse

Ein wunderbarer Abschluss eines Weihnachtsmenü bietet diese leichte Mousse aus Kaki und Clementinen. Es lässt sich bereits am Vortag zubereiten.



Zutaten für 4 Portionen:

- 2 reife Kaki Früchte
- 300 ml Saft von Clementinen (ca. 10 Stück braucht man dafür)
- etwas Zimtpulver
- etwas Bourbon Vanille Pulver
- ca. 6 entsteinte und eingeweichte Datteln
- 3 g Agar Agar Pulver



Zubereitung

- 1.
2. Die Kaki Früchte waschen und die Schale entfernen. Anschließend alles zusammen mit den Datteln pürieren. Zimt und Vanille hinzufügen.
3. Die Clementinen entsaften und durch ein feines Sieb geben. 300 ml in einen kleinen Topf geben und das Agar-Agar-Pulver darin auflösen.
4. Den Saft langsam zum Kochen bringen und dabei gut umrühren. Nachdem alles 2 Minuten gekocht hat, vom Herd nehmen.
5. Den noch warmen Saft unter ständigem Rühren mit dem Kaki Püree vermengen.
6. Anschließend auf 4 Gläser oder kleine Schüsseln verteilen. Dann auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, bis eine gleichmäßige Creme entstanden ist.
7. Zum Schluss alles für ein paar Stunden in den Kühlschrank geben.