

VEGANES WEIHNACHTSMENÜ

ROTE BETE-ORANGEN-SUPPE MIT KARAMELLISIERTEN WALNÜSSEN

Vorspeise

Zubereitung: 15 Minuten & Koch/Backzeit:
60 Minuten

Zutaten

Suppe:

- 500g Rote Bete
- 450 ml Gemüsebrühe
- 100ml Hafersahne
- 1 Zwiebel
- 150 ml Orangensaft
- 2 EL Olivenöl
- 1Knoblauchzehe
- Salz/Pfeffer/Kresse

Karamellierte Wallnüsse:

- 75g Wallnüsse
- 60g Zucker
- ½ TL Chiliflocken



Zubereitung

1. Die Rote Bete mit Schale für 40 Minuten in kochendem Wasser garen. Das Gemüse danach schälen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und in kleine Würfel hacken. Beides in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze im Olivenöl anschwitzen, bis die Würfel farblos werden.
2. Die Rote Bete in grobe Würfel schneiden und mit dem Orangensaft und der Brühe in den Topf geben. Alles bei zuerst hoher Temperatur aufkochen und anschließend für 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Danach alles fein pürieren und nach Belieben mit Pfeffer und Salz abschmecken. In einer Pfanne die Walnüsse, Chiliflocken und den Zucker mit 3 EL Wasser zusammen bei mittlerer Hitze erwärmen und regelmäßig umrühren.
3. Nachdem der Zucker karamellisiert ist, werden die Nüsse zum Abkühlen auf einer geeigneten Fläche, vorzugsweise einem Backblech, ausgelegt. Nach dem Abkühlen die Nüsse mit einem Messer in grobe Stücke hacken.
4. Beim Servieren einen Schuss Hafersahne in die Suppe geben und mit den Nüssen und der Kresse garnieren.



VEGANER NUSSBRATEN MIT PFLAUMENGLASUR

Hauptgericht

Zubereitung: 15 Minuten & Koch/Backzeit: 2
Stunden

Zutaten

Braten

- 1 Stiel Rosmarin und Thymian
- 250 g Champignons
- 200 g Vollkorn- Semmelbrösel
- 2 Möhren
- 1 Zwiebel
- 250g Nussmischung (Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse)
- 3 EL Rapsöl
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g gegarte Maronen
- Salz, Pfeffer

Glasur/Salat

- 160 g Pflaumenmus
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 80 g Apfelmus
- 3 TL Apfelessig
- 30 g Sonnenblumenkerne



Zubereitung

1. Zu Beginn Champignons waschen und die Stielenden abschneiden. Rosmarin und Thymian klein zupfen und zusammen mit Champignons, Zwiebeln, Knoblauch, Maronen und der Nussmischung in einer Küchenmaschine zerkleinern. Die Möhren schälen und klein raspeln, mit den Semmelbröseln und 2 EL Öl in die Bratenmischung geben und anschließend gut durchkneten. Zum Schluss gut mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Eine Bratenform mit Backpapier auslegen, die Masse hineingeben und an den Seiten andrücken. In einem Behälter Apfel- und Pflaumenmus mit 2 TL Essig vermischen. Mit der Hälfte der Glasur den Braten bestreichen, der Rest kann als Dip gereicht werden. Den glasierten Braten in einem auf 180 °C (Umluft) vorgeheizten Backofen für 1 Stunde backen. Für den Salat die Salatblätter waschen und aus dem übrigen Essig und Öl sowie dem Senf und einem EL Wasser das Dressing mischen.
3. Auch das kann mit Salz und Pfeffer nach Belieben abgeschmeckt werden. Die Sonnenblumenkerne werden dann über dem Salat verstreut und untergemischt.



APFEL-WALDBEEREN-CRUMBLE

Dessert

Zubereitung: 20 Minuten

Zutaten

- 140 g Mehl
- 150 g Waldbeeren (kleine Früchte)
- 80 g pflanzliche Margarine
- 4 EL + 4 TL Zucker
- 15 g Mandeln/Walnüsse (jeweils)
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Apfel
- 2 EL Zitronensaft
- Zimt, Salz



Zubereitung

1. Mehl, 4 EL Zucker, 1-2 EL Zimt, Vanillezucker, Margarine und eine Prise Salz in einer Schüssel zu Streuseln kneten. Diese dann bis zur weiteren Verwendung im Kühlschrank lagern. Die Nüsse kleinhacken und 4 kleine, ofenfeste Formen von innen mit Margarine bestreichen. Danach etwas Zimt in die Förmchen streuen.
2. Apfel waschen und entkernen. Anschließend in kleine Stücke schneiden und auf die vier Förmchen verteilen. Etwas Zitronensaft auf die Äpfel geben und einen TL Zucker sowie ein wenig Zimt über die Stücke streuen.
3. Die gehackten Nüsse werden jetzt zusammen mit den tiefgekühlten Beeren auf die Formen aufgeteilt und zu guter Letzt mit den Streuseln aus dem Kühlschrank und ein paar zusätzlichen Beeren bedeckt und anschließend im, auf 180°C (Umluft) vorgeheizten, Backofen für circa 25 Minuten gebacken.
4. Zum Servieren etwas Zucker und Zimt über den Crumbles verstreuen.

