

Veganes Weihnachtsmenü 2013

Vorspeise

Cremesuppe mit Karotten, Orangen & Rote Beete

Zutaten:

- 7 Möhren
- 1 große Rote Bete
- 1 Zwiebel
- 60 g Margarine (vegan)
- 1 Orange
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Liter Gemüsebrühe, eventuell etwas mehr
- Kokosmilch nach Belieben
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Möhren und Rote Bete schälen. Beides in etwa gleich dicke Scheiben bzw. Stücke schneiden. Knoblauch, Ingwer und Zwiebel ebenfalls schälen und klein hacken / schneiden.
2. Vegane Margarine in einem Topf erhitzen und die Zwiebel hinein geben. Sobald sie anfängt leicht glasig zu werden Knoblauch, Ingwer, Rote Bete und Möhren dazu geben und kurz anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und etwa 10 min. köcheln lassen (bis die Möhren und Rote Beete gar sind; abhängig von der Größe der Stücke).
3. Alles miteinander pürieren. Saft einer Orange auspressen und zugeben, nochmals pürieren bzw. kräftig durch rühren. Kokosmilch nach Belieben hinzugeben. Sollte die Suppe dann noch zu dickflüssig sein einfach noch etwas Wasser, Gemüsebrühe oder Kokosmilch dazu. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abgeriebene Schalen der Orange können zum Garnieren verwendet werden.

Hauptspeise

Seitanbraten mit weihnachtlicher Füllung, Klößen und Rotkohl

Seitanbraten

Zutaten:

- 250 g Seitan Pulver (Weizengluten)
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- ½ TL Muskat
- ½ TL Zimt
- 1 TL Salz
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- 250 ml Wasser
- 200 g Kichererbsen, gegart
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 EL Tomatenmark
- 3 EL Sojasoße
- 3 EL Öl

außerdem wird benötigt: Bratschlauch

Füllung

- 150 g Trockenpflaumen (je mehr Trockenpflaumen und Walnüsse und je weniger Äpfel)
- 200 g Äpfel und Zwiebeln, desto fester die Konsistenz des Bratens)
- 100 g Zwiebeln
- 80 g Walnüsse

Garsoße

- 150 ml Gemüsebrühe, 1 Apfel, Salz

Zubereitung:

1. Das Seitan Pulver mit den trockenen Gewürzen vermengen. Die Kichererbsen und den Knoblauch mit dem Wasser fein pürieren und mit den restlichen flüssigen Zutaten verrühren. Die Kichererbsenmasse in das Seitan Pulver einrühren, dann mit den Händen verkneten und einen Kloß formen.
2. Für die Füllung die Trockenpflaumen, Äpfel, Zwiebeln und die Walnüsse grob hacken. Den Seitankloß zu einem Rechteck von etwa 25 x 35 cm ausrollen und darauf die Füllung mit einem Abstand von 1,5 cm zum Rand gleichmäßig verteilen. Von der Längsseite her aufrollen, die Ränder einschlagen.
3. Den Seitanbraten in einen Bratschlauch geben, von einer Seite fest zubinden: Achte auf die Bratschlauch-Verpackungshinweise und darauf, dass die Seitanrolle keinen seitlichen Kontakt mit dem Bratschlauch hat (es backt sich sonst fest). Den Apfel in Spalten schneiden und neben dem Braten verteilen. Die Gemüsebrühe vermischen, mit Salz abschmecken, in den Bratschlauch gießen. Den Bratschlauch verschließen. Den Braten auf einem Backblech 1 Std. bei 200 °C braten.

Thüringer Klöße (für ca. 16 Stk.)

Zutaten:

- 3 kg Kartoffeln
- 2 Brötchen
- Salz
- Margarine (vegan)

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen
2. 2 kg Kartoffeln direkt ins Wasser reiben, damit der Brei schön hell bleibt
3. Restliche Kartoffeln würfeln und gar kochen. Währenddessen Brötchen würfeln und in der veganen Margarine goldbraun rösten
4. Gekochte Kartoffeln zu Brei stampfen
5. Rohe Kartoffelraspel mit einem Stück Stoff fest auspressen und den Kartoffelsaft auffangen
6. Saft kurz stehen lassen, sodass sich die Stärke absetzt; Wasser abschütten und Stärke aufbewahren (falls zu wenig Stärke übrig bleiben sollte, einfach mit Mais- oder Kartoffelstärke und etwas Wasser ergänzen)
7. Stärke vorsichtig zu den Raspeln geben (nicht zu flüssig werden lassen) und den Kartoffelbrei unterheben, Klöße formen und die Brötchenwürfel hineindrücken
8. Klöße in reichlich heißem Salzwasser in 20 min. gar ziehen, aber nicht kochen lassen. Mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen

Rotkohl

Zutaten:

- 1 kg Rotkraut
- 1 große Zwiebel
- 3 saure Äpfel
- Margarine (vegan)
- 1 Lorbeerblatt
- Gewürznelken
- Salz
- 2 EL Essig (vegan)
- 125 ml Wasser oder Apfelsaft (vegan)
- 2 EL Johannisbeergelee o. Ä.

Zubereitung:

1. Vom Rotkohl die Blätter entfernen den Kohl waschen, vierteln, den Strunk entfernen, den Kohl sehr fein schneiden oder hobeln
2. Die vegane Margarine zerlassen und die Zwiebeln darin glasig dünsten
3. Kohl dazugeben, andünsten, die Äpfel, Lorbeerblatt, einige Gewürznelken, Salz, Zucker, veganen Essig, Johannisbeergelee, Wasser hinzufügen und ca. 1 - 2 Std. gar dünsten lassen
4. Mit Salz, Zucker und veganem Essig abschmecken

Bratensoße

Zutaten:

- 2 EL Margarine (vegan)
- 2 kleine Zwiebeln
- 2 EL Tomatenmark
- 6 EL Balsamico Essig (vegan)
- 800 ml Gemüsebrühe
- Pilzfond
- 1 - 2 Lorbeerblätter
- 4 TL Speisestärke
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Getrocknete Pilze mit heißem Wasser bedecken und eine halbe Std. ziehen lassen
2. Die Zwiebel fein würfeln und in der veganen Margarine anbraten
3. Das Tomatenmarkiterrühren und kurz mit anbraten
4. Das Ganze mit 4 EL des veganen Balsamico Essigs ablöschen
5. Die Gemüsebrühe und das Lorbeerblatt hineingeben und die Sauce bei mittlerer Hitze ca. 30 min. köcheln lassen
6. Den Pilzfond (hinzugeben und die Sauce mit Salz, Pfeffer und Piment würzen und den restlichen EL Balsamico Essig hinzugeben
7. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und die Sauce damit binden

Nachspeise

Vanillekipferl

Zutaten:

- 250 g Mehl
- 90 g Zucker
- 220 g kalte Margarine (vegan)
- 150 g gemahlene Mandeln
- 1 Prise Salz
- 3 Pck. Vanillezucker / 1 TL Vanillepulver / 1 Vanilleschote
- evtl. einen Schuss Pflanzenmilch, falls zu trocken
- Puderzucker zum bestäuben
- Optional Orangen- oder Zitronenschale, ca. 1 TL

Zubereitung:

1. Mehl sieben, mit den trockenen Zutaten vermischen und evtl. mit etwas abgeriebener Orangen- oder Zitronenschale verfeinern
2. Vegane Margarine in Flöckchen zu den Mehlmischung geben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten
3. Teig 1 Std. abgedeckt im Kühlschrank ruhen lassen
4. Kleine Kipferl formen und bei 180 °C ca. 12 min. backen (goldgelb, nicht zu dunkel)
5. Sofort mit Puderzucker bestäuben und abkühlen lassen