

Veganes Ostermenü

Vorspeise

Brennesselsuppe mit Hafersahne

Zutaten:

- 60 Triebe Brennnessel
- 150 g vegane Margarine
- 3 Zwiebeln
- 3 Karotten
- 6 Kartoffeln (festkochend)
- 4,5 l Gemüsefond
- Gewürze nach Belieben
- Hafersahne (oder eine andere pflanzliche Sahne)

Zubereitung:

1. Die Brennnesseln unter klarem Wasser abspülen
2. In einem Topf die vegane Margarine bei mittlerer Temperatur schmelzen lassen. Die Zwiebeln schälen, mit den Karotten in kleine Würfel schneiden und im Topf anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig sind
3. Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und mit in den Topf geben. Nach 1 Minute mit dem Gemüsefond aufgießen und 10 Minuten köcheln lassen
4. Die Brennnesseln grob hacken und im Topf 10 Minuten mitköcheln lassen
5. Mit einem Stabmixer alles fein pürieren und nach Belieben abschmecken
6. Die Suppe heiß servieren und mit Pflanzensahne verfeinern

Hauptspeise

Sellerieschnitzel an gratiniertem Spargel mit Orangen-Mandel-Kräutersauce & Kartoffeln

Zutaten:

Schnitzel

- 2 bis 3 Knollen Sellerie
- 200 ml Sojamilch
- 4 TL Essig
- Mehl (Weizen Type 550)
- Paniermehl
- Salz, Pfeffer, Paprika
- Rapsöl

Sauce

- 4 EL vegane Margarine
- 3 EL Agavendicksaft
- 4 EL Zitronensaft (und Zitronenscheiben zum Garnieren) BIO!!!
- 150-200 ml Orangensaft (2-3 Orangen)
- 6 EL Mandelmus
- frische Kräuter
- Salz, Pfeffer zum Abschmecken

Außerdem

- 1,5-2 kg Kartoffeln
- weißer Spargel

Zubereitung:

Schnitzel

1. Sellerie putzen, schälen und in ca 0.8 cm dicke Scheiben schneiden (je dünner desto besser ;))
2. Für ca 10 min in Salzwasser garen
3. Die Sojamilch mit dem Essig versetzen und andicken lassen
4. Scheiben in Mehl wälzen und überschüssiges Mehl abklopfen, anschließend
5. durch die Sojamilch ziehen und am Rand des Tellers etwas abstreichen
6. Scheiben in Paniermehl wenden und Panade etwas andrücken
7. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 3 min goldbraun braten
8. Schnitzel mit Zitronenscheiben garnieren

gratinierter Spargel

1. Spargel schälen und in einen Topf mit Wasser legen, anschließend Zitrone, Salz, Agavendicksaft und die Margarine dazugeben und bissfest garen
2. Orangensaft mit dem Mus und den Kräutern glatt rühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken
3. Spargel gut abtropfen lassen, auf eine feuerfeste Unterlage geben, mit ein paar Margarine-Flöckchen sowie mit der Sauce bedecken und im Ofen bei 250°C auf oberster Schiene gratinieren bis die gewünschte Bräune erreicht ist

Außerdem

1. Kartoffeln schälen und in Salzwasser ca. 15 min köcheln lassen
2. Alternativ kann man den Kartoffeln auch eine andere Form geben. Besonders schön sind beispielsweise Herzoginkartoffeln (Spritztülle nicht vergessen!)

Nachspeise

Rübli-Muffins mit Zitronenglasur (der Klassiker)

Zutaten:

Karottenmischung

- 200 g Karotten
- 200 g gemahlene Mandeln (oder Haselnüsse, oder Kokosraspeln, oder Walnüsse, oder...)
- Prise Zimt
- Zitronenschale (BIO!!)
- 1 EL Zitronensaft

Mehlmischung

- 200 g Mehl
- 100 g Zucker
- 3-4 TL Backpulver
- Prise Salz
- 1 Pck. Vanillezucker oder 2 TL gemahlene Vanille

Flüssigkeiten

- 100 ml Rapsöl
- einen Schuss Sojamilch oder Sprudelwasser
- 250 ml Sojajoghurt (alternativ Sojamilch)

Zitronenglasur

- 5 TL Zitronensaft
- 12-15 EL Puderzucker
- Orangenschale zum Garnieren

Zubereitung:

Muffins

1. Ofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen
2. Karotten raspeln und mit dem Rest der Karottenmischung vermengen
3. Alle Zutaten der Mehlmischung in einer Schüssel vermengen
4. Die flüssigen Zutaten mit einem Schneebesen in einem Messbecher verrühren
5. Die flüssigen Zutaten unter die Karottenmischung heben und mit der Mehlmischung ordentlich vermengen, bis alle Bestandteile feucht sind
6. Muffinform sorgfältig fetten und den Teig darin verteilen
7. 25 bis 30 min backen und auskühlen lassen

Zitronenglasur

- Puderzucker in ein Schälchen geben, Zitronensaft hinzufügen und alles ordentlich mit dem Schneebesen glatt rühren
- Glasur auf dem ausgekühlten Muffins verteilen und mit Orangenraspeln garnieren
- Alternative: Muffins einfach mit Puderzucker bestäuben