

Weihnachten vegan - so genießen Sie ihr Festessen ohne Tierleid

Vorspeise 1: Tomatensuppe - einfach aber raffiniert



1 kg Tomaten
 2 Zwiebeln
 1 TL Zucker
 5 El. Olivenöl
 50 gr Tomatenmark
 500 ml Gemüsebrühe
 350 ml Kokosmilch (Alternativ auch eine Pflanzensahne z.B. Hafer- oder Sojacuisine)
 1 Topf Basilikum
 Salz/Pfeffer

- Den Stielansatz der Tomaten entfernen und auf der gegenüberliegenden Seite ein Kreuz in die Schale ritzen
- Die Tomaten für ca. 1 Minuten im kochendem Wasser blanchieren und anschließend in kaltem Wasser abschrecken, nun läßt sich die Haut entfernen. Danach die Tomaten in Würfel schneiden.
- Die gewürfelten Zwiebeln in dem Olivenöl anschwitzen und den Zucker dazu geben, danach das Tomatenmark für 2 -3 Minuten mit anrösten
- Tomatenwürfel dazu geben und ca. 5 Minuten mitschmoren
- Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch auffüllen und ca. 15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen
- Basilikum waschen und gut trockenschütteln, etwas kleinschneiden und in die Suppe geben mit einem Stabmixer alles pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken und heiß servieren

Vorspeise 2: Feldsalat supreme



1 Paket Feldsalat
 1 Gemüsezwiebel
 2 El. neutrales Öl
 500 gr. Champignons oder Austernpilze oder Kräutersaitlinge
 1 Paket Räuchertofu
 5- 6 El. Olivenöl
 3 - 4 El. weißer Balsamico Essig
 3 El. Wasser
 Salz/Pfeffer

- Räuchertofu, Zwiebeln und Pilze ordentlich anbraten
- Feldsalat gründlich waschen und portionsweise auf große Teller verteilen
- aus Wasser, Olivenöl, Balsamico und Salz /Pfeffer eine Marinade herstellen
- diese dann zu der etwas abgekühlten (am besten lauwarmen) Pilz/Tofu und Zwiebelmischung geben - direkt aus der Pfanne, noch warm auf den Salat und sofort servieren (dazu evtl. warmes Brot reichen)



Vorspeise 3: Bruschetta deluxe



6 Tomaten
6 El. Olivenöl
1 El getr. Zwiebeln
Salz/Pfeffer/ getr. Knoblauch
1 Handvoll fr. Basilikum - in Streifen geschnitten
100 gr. veganer Pizzakäse
1 gr. Baguette oder 2 Ciabatta

- Tomaten würfeln (Kerne entfernen nach Geschmack)
- alle weiteren Zutaten zusammen mit dem Käse vermischen und auf das in gut daumendicke Scheiben geschnitten Brot verteilen und für ca. 7 -10 Minuten im Backofen bei 180 - 200 Grad überbacken



Hauptspeise: Der vegane Weihnachtsbraten



Braten:

250 gr. Saitanfix
 1 TL Salz
 2 TL Paprikapulver *süß*
 1/2 TL Pfeffer
 1/2 TL Cayenne Pfeffer
 1/4 TL Kreuzkümmel
 2 TL Gemüsebrühe
 2 TL Hefeextrakt
 200 ml kaltes Wasser
 2 El Sojasoße
 4 El Tomatenmark
 4 El Olivenöl

- Zunächst alle trockenen Zutaten in einer großen Schüssel vermengen - die flüssigen Zutaten in einer separaten Schüssel verrühren
- Alles zusammen geben und in der einer großen Schlüssel so lange kneten bis eine geschmeidiger Teig entstanden ist (3-5 Minuten) oder wenn vorhanden alles in einer Küchenmaschine kneten
- diesen Teig auf Backpapier ca. 1,5 dick ausrollen

Füllung:

70 gr. Paranüsse (grob hacken)
 100 gr. eingelegte getr. Tomaten (grob hacken)
 1 gr. Zwiebel (grob hacken)
 2 El. vom Tomatenöl (von den eingelegten Tomaten)
 etwas Knoblauch

- Salz, Pfeffer und ggf. etwas geh. Knoblauch zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten, diese wird dann auf dem Saitan für den Braten verstreichen
- nun mit Hilfe des Backpapieres den gefüllten Teig wie eine Rouladen aufrollen und mit einer weiteren Lage Backpapier zu einem „Bonbon“ wickeln - sehr fest
- zur Fixierung noch eine Lage Alufolie darum wickeln - die Ende gut verzwirbeln
- den Braten bei ca. 170 Grad im Backofen ca. 60 Minuten backen und über Nacht gut auskühlen lassen



Hauptspeise: Der vegane Weihnachtsbraten



Soße:

Wurzelgemüse: Lauch, Karotten, Paprika, Sellerie und Zwiebeln
1/2l Gemüsebrühe

- Wurzelgemüse grob würfeln und in einer großen Pfanne mit etwas Olivenöl kräftig anschmoren
- ca. 1/2 Liter Gemüsebrühe aufgießen
- Nun den Braten auspacken und mit in die Pfanne zu der Soße geben und auf kleiner Flamme ca. 20 Minuten dahin ziehen lassen
- den Braten aus der Soße nehmen und auf einem Teller anrichten
- den Sud mit dem Gemüse pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und ggf. noch etwas Pflanzensahne hinzugeben



Jetzt nur noch alles zusammen anrichten und genießen!
Als Beilage eignen sich Kartoffeln, Süßkartoffeln oder (vegane) Klöße und Rosenkohl oder Rotkraut.



Nachspeise: Erdbeer-Marzipan-Eiscreme



500 g Erdbeeren (TK)
500 ml Vegane Sahne
4 EL Puderzucker
100 g Marzipan
1 Stück Vanilleschote/ oder Vanilleextrakt

- Das Marzipan in möglichst kleine Würfel schneiden. Danach die Erdbeeren mit dem Marzipan und dem Puderzucker pürieren.
- Mit dem Mark einer Vanilleschote und der Sahne vermischen.
- Die Masse ins Gefrierfach stellen und einmal durchfrostern lassen (zwischendurch öfter mal umrühren) . Das Rezept gelingt auch in der Eismaschine.

