

Weihnachten vegan – damit das ‚Fest der Liebe‘ für alle gilt!

Zum „Fest der Liebe“ durch das Festtagsessen unendliches Leiden zu verursachen, das ist ein Widerspruch. Deshalb haben wir ein Menü zusammengestellt, das nicht nur gut schmeckt, sondern für das auch kein Tier leiden muss.

Besonders für vegane Menschen ist das Weihnachtsfest oft eine schwierige Zeit. Die Familie kommt zusammen und in vielen Fällen wird die eigene Lebensweise vielleicht toleriert oder respektiert. Aber nur in wenigen Fällen lebt die ganze Familie vegan.

Auf dem Tisch stehen dann ganz gewohnt die Speisen, die es immer gab – als Tradition. Für die veganen Familienmitglieder gibt es dann eine Alternative oder nur Beilagen. Ein Familienreit zu Weihnachten, das wollen die wenigsten. Und so wird das Thema oft umgangen oder ignoriert und die einst gequälten Tiere auf dem Teller werden still hingenommen.

Nehmt in diesem Jahr das „Festessen“ einfach selber in die Hand – natürlich vegan und vielleicht mit unserem Weihnachtsmenü. Wir hoffen darauf, dass alte Traditionen durch neue ersetzt werden und nicht nur das Weihnachtsmenü, sondern auch sonst in der Zukunft tierleidfrei gegessen wird.

Wir wünschen euch eine tolle Zeit und viel Spaß beim Nachkochen und verzehren des Menüs! Die Zutaten sind für 4 Personen angegeben.

Vorspeise: Ofenkäse



Zutaten:

- 1 große Tasse Cashews
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Esslöffel Tapiokastärke (gibt es im Asia-Laden zu kaufen, zur Not geht auch Kartoffelstärke)
- 1 TL Salz
- 1,5 Esslöffel Hefeflocken
- 2 EL Apfel-Essig
- 200 ml warmes Wasser

Zubereitung:

- die Cashews über nach in Wasser einweichen
- die Cashews abtropfen lassen und mit allen anderen Zutaten in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab möglichst fein mixen
- die entstehende Masse in einem kleinen Topf unter ständigem Rühren erhitzen bis sie dickflüssig ist
- die dickflüssige Masse in Muffin-Formen geben und im Backofen bei 200 Grad ca. 25 - 35 Minuten backen
- den Ofenkäse am besten mit Brot und Salat servieren



Hauptspeise: Linsenbraten im Blätterteigmantel mit Rahmporree



Zutaten Linsenbraten:

- 140g Pardina Linsen (oder andere Linsen, je nach Geschmack und Verfügbarkeit)
- 30g geschrotete Leinsamen
- 4 El. Kartoffelstärke
- 1/2 TL Salz
- 2 TL Sojasoße
- 1/2 TL getrockneter Knoblauch
- 1/2 TL Koriander
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprika edelsüß
- 1 TL Hefeextrakt
- 2 El Paniermehl
- 50ml Pflanzensahne
- 1/2 Zwiebel
- Blätterteigplatte

Zubereitung:

- die Linsen am Vortag in ca. 800 ml Wasser weichkochen (kein Salz hinzugeben!), abkühlen lassen und Wasser abgießen
- die Leinsamen und Kartoffelstärke mit 50ml Wasser verrühren und 30 Minuten quellen lassen
- alle Zutaten in einer Schüssel pürieren und danach gewürfelte Zwiebelstücke dazugeben
- die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben und im 40 - 50 Minuten im Backofen backen
- die Backzeiten und Temperaturen variieren je nach Ofen - ca. Heißluft 180 Grad / normaler Backofen 200 Grad
- den Braten über Nacht auskühlen lassen
- den Teig in den Blätterteig einwickeln und mit etwas Pflanzensahne bestreichen
- ca. 25 - 35 Minuten goldbraun backen (je nach Angabe auf dem Blätterteig)

Zutaten Porree:

- 2 große Stangen Porree
- 1 Prise Muskatnuss
- 50g vegane Margarine
- 2 El. Mehl
- 100ml Pflanzensahne

Zubereitung:

- den Porree in Ringe schneiden, waschen und mit einer Prise Muskatnuss bissfest garen
- die Margarine in einem Topf schmelzen lassen, das Mehl dazugeben und gut verrühren
- unter ständigem Rühren mit einem Teil des Kochwassers ablöschen und aufkochen bis eine cremige Soße entsteht
- die Pflanzensahne dazugeben und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken
- den Porree abgießen und zu der Soße geben

Salzkartoffeln mit Margarine und Walnuskernen passen gut zu dem Braten und dem Porree.



Nachspeise: Bratapfel mit Vanillesoße



Zutaten Bratapfel:

- 4 Äpfel
- 2 EL Rosinen
- 2 EL geh. Mandeln
- 100 g Marzipan
- Saft einer Orange
- 1 TL Zimtzucker
- 2 TL Margarine

Zubereitung:

- die Äpfel vorsichtig mit einem spitzen Messer aushöhlen (Kerngehäuse entfernen)
- Rosinen, Mandeln und Marzipan verkneten und zu einer Rolle formen und in 4 gleich-große Stücke schneiden
- die geviertelte Marzipanmasse in das Loch im Apfel stopfen
- die gefüllten Äpfel in eine flache, feuerfeste Form setzen
- mit dem Orangensaft übergießen und mit dem Zimtzucker bestreuen
- 25 - 35 Minuten bei 180 Grad Heißluft in den Backofen

Zutaten Vanillesoße:

- 400ml Soja Vanillemilch
- 2 TL Speisestärke
- 3 - 5 Tropfen Vanillearoma

Zubereitung:

- 350ml Vanillemilch in einem Topf erhitzen
- 50 ml Vanillemilch mit der Speisestärke in einer kleinen Tasse verrühren und zur warmen Vanillemilch geben
- unterrühren aufkochen, je nach Geschmack Aroma hinzugeben

