

Weihnachtsmenü 2020

Vegetarischer Genuss für 4 Personen -
einfach in der Zubereitung, groß im Geschmack

Maronicremesuppe

Zutaten: 500 g Maroni (essfertig), ein paar Maroni zur Deko übriglassen, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, ½ EL Butter, 150 ml Weißwein, 600 ml Gemüsebrühe, 100 ml Schlagobers, Salz, Pfeffer, Majoran, Petersilie

Zubereitung: Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin 2 - 3 Minuten andünsten, mit Wein und Gemüsebrühe ablöschen. Die Maroni und den Schlagobers zugeben, etwas einkochen lassen. Mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken. In Tellern mit den restlichen Maroni angerichtet servieren.

Quinoa-Pops mit Rotkraut & Mandelsauce

Zutaten für 10 – 12 Quinoa-Pops: 200 g Kichererbsen, 3 mittelgroße mehligke Erdäpfel, 130 g Quinoa, 1 rote Zwiebel, 1 EL Öl, 1 TL gemahlener Kümmel, 2 TL Ras el Hanout (Alternativ: ½ TL Zimt und - je nachdem was man zu Hause hat - Chilli, gemahlene Nelken, Anis, Kreuzkümmel, Kardamom), 2 Zweige Minze, 2 Zweige Koriander, 1 EL Crème fraîche, Schalenabrieb von je einer unbehandelten Zitrone und Orange, Salz, Pfeffer, Holzstäbchen oder Holz-Eisstiele

Zubereitung: Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Am nächsten Tag das Wasser abgießen, Kichererbsen in einem Topf erneut vollständig mit Wasser bedecken, aufkochen und ohne Salz ca. 45 - 60 Minuten weich garen, Wasser anschließend abgießen. Erdäpfel kochen, schälen und noch warm durch die Kartoffelpresse drücken und auskühlen lassen.

250 - 300 ml Wasser aufkochen lassen, Quinoa einrieseln lassen und ohne Salz 10 - 15 Minuten kochen lassen, bis die Körner zu platzen beginnen. Etwaige Restflüssigkeit abgießen und die Körner ausdrücken. Quinoa, Kichererbsen und die passierten Erdäpfel in eine Schüssel geben. Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen, Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin leicht bräunen. Gewürze hinzufügen und umrühren. Minze und Koriander fein schneiden. Zwiebelmischung und Kräuter in die Schüssel zu den übrigen Zutaten geben. Crème fraîche und Zitruschalen hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut verkneten.

Aus der Mischung 10 - 12 gleich große Kugeln formen und etwas flach drücken. Laibchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und ca. 30 - 40 Minuten im Ofen backen. Nach der Hälfte der Backzeit wenden.

Quinoa-Laibchen auf die Holzstäbchen oder Eisstiele spießen und als Pops servieren.

Quelle: Vegetarische Winterküche von Paul Ivic', Brandstätter Verlag

* * * * *

Zutaten Curry-Mandelsauce: 25 g Zwiebel, 1 TL Butter, 80 g Apfel, 60 g Banane, 1 TL Curry, 100 ml Milch, Salz, Pfeffer, 30 g Mandelblättchen

Zubereitung: Zwiebeln fein würfeln und in Butter anschwitzen. Apfel würfeln und mit den Zwiebeln mitdünsten. Bananen in Scheiben schneiden und zu den Apfelwürfeln geben, mit Curry bestäuben und mit Milch ablöschen. Sauce aufkochen und 5 Minuten ziehen lassen. 10 g Mandelblättchen zugeben und die Sauce fein mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

* * * * *

Zutaten Rotkraut: 1 fester Rotkrautkopf (ca. 1 kg), 2 EL Öl, 1 EL Honig, 1 Zwiebel, 1 EL Balsamico-Essig, Kümmel, Salz, Pfeffer, 2 säuerliche Äpfel, 2 EL Rosinen, Saft einer ½ Zitrone

Zubereitung: Krautkopf vierteln, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Die Zwiebel fein hacken und die Äpfel blättrig schneiden. Das Öl in einer ausreichend großen Pfanne erhitzen, den geschnittenen Zwiebel anbraten. Das fein geschnittene Rotkraut hinzufügen, kurz mit anbraten. Mit Essig und Honig ablöschen. Mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. Die blättrig geschnittenen Äpfel und die Rosinen unterrühren. Das Kraut im eigenen Saft zugedeckt etwa 40 Minuten dünsten lassen bis es kernig weich ist, gegebenenfalls noch mit etwas Essig oder Wasser aufgießen damit es nicht anbrennt.

Winterliche Bratäpfel

Zutaten: 4 große, feste, säuerliche Äpfel (z.B. Boskop), 1 TL Zitronensaft, 50 g Preiselbeermarmelade, 5 EL Rosinen (mindestens 1 Stunde in Rum eingeweicht), 80 g nicht zu fein gehackte Nüsse oder Mandeln, Zimt, 1 EL Butter

Äpfel waschen, abtrocknen und mit einem Apfelausstecher das Kerngehäuse und Stiel entfernen. Äpfel von innen mit Zitronensaft beträufeln und in eine gefettete Auflaufform setzen. Die Zutaten für die Füllung verrühren und die Bratäpfel damit füllen. Auf jeden Bratapfel ein kleines Stückchen Butter legen. Ofen auf 175° vorheizen. Bratäpfel auf der mittleren Schiene ca. 40 Minuten backen, bis die Schale leicht aufplatzt.