

FROHE WEIHNACHTEN FÜR MENSCH & TIER

Das festliche Menü gehört zu Weihnachten wie der Tannenbaum. Den Preis für den Gaumenschmaus zahlen meistens die Tiere. Für sie ist unser Fest der Liebe ein Graus.

Doch es geht auch anders! Lassen Sie sich von uns in die vegane Gourmetwelt von **Lauren Wildbolz – vegan kitchen** entführen. Lauren lebt den veganen Traum, indem sie ihrer Kreativität freien Lauf lässt und Kurse

für tierleidfreies Kochen und Catering anbietet. Mit dem Kochbuch **Vegan Love by Lauren Wildbolz** nimmt sie die Leser mit auf eine verführerische Reise durch Düfte, Farben und Geschmäcker und erstaunt mit der eindrucklichen Vielfalt der veganen Küche. Viel Freude beim Ausprobieren!

Mehr Informationen zu Lauren Wildbolz finden Sie unter www.vegankitchen.ch

Festliches Weihnachtsmenü

vegan by Lauren Wildbolz

Nüsse à la Provençale

Blumenkohl-Kokos-Suppe

Avocado-Steak-Türmchen

Tempeh-Spiesse mit Erdnussauce

Linsenkroketten aus dem Ofen

Ayurveda-Gugelhupf mit Birnenkompott & Vanilleeis

Dattel-Schokokugeln

NÜSSE À LA PROVENÇALE



Fotos: zvg

Zutaten

- 50 g Paranüsse
- 50 g Walnüsse
- 50 g Haselnüsse
- 50 g Cashewkerne
- 2 EL Pinienkerne
- 2 EL Zedernkerne
- 4 EL geröstetes Sesamöl
- 1 EL getrockneter Oregano
- 1 EL getrocknetes Basilikum
- 1 TL jodiertes Salz
- etwas ungeschälter Sesam, nach Belieben

Zubereitung

Alle Nüsse und Kerne zusammen mit dem Öl in einer Pfanne etwa 5 Minuten schonend anrösten. Dabei fortlaufend in der Pfanne wenden, damit sie nicht anbrennen und schwarz werden. In der letzten Minute den Oregano und das Basilikum untermischen und mit dem Salz würzen. Nach Belieben mit Sesam garnieren. Als Begleitung zum Aperitif servieren oder als Snack für unterwegs.

Festliches Weihnachtsmenü

BLUMENKOHL-KOKOS-SUPPE



Zutaten SUPPE

1	rote Paprika
10 g	frischer Ingwer
1	Zwiebel
½	Blumenkohl
125 g	Kartoffeln
2 EL	Rapsöl
	jodiertes Salz
100 ml	Apfelsaft
500 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Kokosmilch

TOPPING

1 EL	Kokosraspel
------	-------------

1	Karotte (ca. 70 g)
1 EL	Rapsöl
¼ Bund	Koriander
	Pfeffer aus der Mühle
1–2 TL	Limettensaft, frisch gepresst

Zubereitung

Für die Suppe die Paprika entkernen und fein hacken. Den Ingwer fein reiben, die Zwiebel fein würfeln. Den Blumenkohl in Röschen zerteilen und 100 g davon für die Garnitur beiseitelegen. Die Kartoffeln grob würfeln. Das Öl erhitzen und Kartoffeln, Paprika, Ingwer, Zwiebel und Blumenkohl (ausser den beiseitegelegten 100 g) darin andünsten, mit etwas Salz würzen.

Mit dem Apfelsaft ablöschen und diesen leicht einkochen. Gemüsebrühe und Kokosmilch dazugeben, aufkochen, dann die Hitze herunterschalten und zugedeckt 25 Minuten sanft köcheln lassen.

Unterdessen für das Topping die Kokosraspeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Karotte in feine, etwa 4 cm lange Stifte schneiden. Den beiseitegelegten Blumenkohl in feine Scheiben schneiden. Karottenstifte und Blumenkohlscheiben im Öl bei mittlerer Hitze 5–6 Minuten braten. Die Korianderblätter grob hacken (einige für die Garnitur zurücklegen), unter die Karottenmischung heben und mit Salz abschmecken.

Die Suppe mit dem Pürierstab sehr fein pürieren. Nochmals aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft nachwürzen. Mit dem Topping, den Korianderblättern und den Kokosraspeln anrichten.

AVOCADO-STEAK-TÜRMCHEN (FÜR 2 PORTIONEN)



Zutaten

1	Süßkartoffel
---	--------------

SAUCE

2 EL	geröstetes Sesamöl
1 EL	Olivenöl
1 EL	Senf
½ EL	Ahornsirup
1 Prise	jodiertes Salz
	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Sesam, ungeschält
einige	Sonnenblumenkerne
½	kl. frische Chilischote
1	Avocado
80 g	Tempeh, geräuchert

¼	gelbe Paprika
1	Karotte
1	Handvoll Karottengrün
etwas	Zitronensaft, frisch gepresst
1 EL	Hanföl

Zubereitung

Die Süßkartoffel schälen und in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Im Dampfsieb über kochendem Wasser 10 Minuten schonend garen, danach kalt abschrecken. Für die Sauce das Sesam- und das Olivenöl mit Senf, Ahornsirup, Salz, Pfeffer, Sesam und Sonnenblumenkernen gut verschlagen und die fein geschnittene Chilischote unterrühren.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

Die Avocado von der Schale befreien und mitsamt dem Kern mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden. Anschliessend die Kernscheiben entfernen. Den Tempeh in Scheiben schneiden. Die Avocado-, die Tempeh- und die gedämpften Süßkartoffelscheiben abwechselnd zu kleinen Türmchen aufeinanderstapeln. Die Sauce darüber verteilen und alles im vorgeheizten Ofen etwa 10–15 Minuten goldbraun backen. Währenddessen die Paprika in sehr kleine Würfel schneiden. Von der ungeschälten, aber gründlich gewaschenen Karotte mit dem Sparschäler dünne Streifen schneiden und beiseitestellen.

Die Türmchen mit gezupftem Karottengrün, den Paprikawürfeln und den Karottenstreifen dekorieren und mit einigen Tropfen Zitronensaft und Hanföl beträufeln.

Festliches Weihnachtsmenü

TEMPEH-SPIESSE MIT ERDNUSSSAUCE (FÜR 6 BIS 8 SPIESSE)



SAUCE

½	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 EL	Rapsöl
200 ml	Kokosmilch
1 EL	Agavendicksaft
6 EL	Erdnussbutter
1 EL	Tamari-Sojasauce
1 EL	Zitronensaft, frisch gepresst
	jodiertes Salz

Zutaten

SPIESSE

500 g	Tempeh, geräuchert
3 EL	Tamari-Sojasauce
1 EL	Senf
3 EL	Orangensaft, frisch gepresst
2 TL	Currypulver
2 TL	Paprikapulver, edelsüß
2	gelbe Paprika, entkernt
2	rote Paprika, entkernt
2	Äpfel, entkernt
2	Bananen
1	Zwiebel
etwas	Rapsöl

Zubereitung

Den Tempeh in 2 cm grosse Würfel schneiden. Sojasauce, Senf, Orangensaft, Curry- und Paprikapulver zu einer Marinade verrühren, den Tempeh darin wenden und im Kühlschrank 20 Minuten marinieren.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Metall- oder Holzspiesse mit etwas Öl bestreichen. Paprika, Äpfel, Bananen und Zwiebel in ebenso grosse Stücke wie den Tempeh schneiden und alles abwechselnd auf Spiesse stecken. Mit etwas Öl einpinseln und im Backofen 10–15 Minuten goldbraun backen.

Für die Sauce die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken und im Öl dünsten. Die Kokosmilch, den Agavendicksaft und die Erdnussbutter dazugeben und kurz aufkochen. Die Sauce in ein hohes Gefäss geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Sojasauce, Zitronensaft und Salz abschmecken und zu den Spiessen reichen.

LINSENKROKETTEN AUS DEM OFEN (FÜR 4 BIS 5 KROKETTEN)



Zutaten

100 g	gelbe Linsen
½ TL	Gemüsebouillonpulver
1	Lorbeerblatt
½	Knoblauchzehe
½ EL	Zitronensaft, frisch gepresst
	Vollkorn-Paniermehl
	Rapsöl

Zubereitung

Die Linsen mit Gemüsebouillonpulver, Lorbeerblatt, durchgepresstem Knoblauch, Zitronensaft und 200 ml Wasser in einen Topf geben.

20–30 Minuten zugedeckt kochen, bis die Linsen das Wasser vollständig aufgesogen haben. Abkühlen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Aus der Linsenmasse mit zwei Esslöffeln Krokettchen formen, diese in Paniermehl wenden und auf das Backpapier legen. Die Krokettchen sparsam mit Öl beträufeln und im Backofen 5–10 Minuten goldbraun backen.

Warm servieren.

Festliches Weihnachtsmenü

AYURVEDA-GUGELHUPF MIT BIRNENKOMPOTT UND VANILLEEIS



Für 6 Mini-Gugelhupfformen
à 7 cm Höhe und Durchmesser
(oder 6 Muffinformen)

Zutaten

GUGELHUPFE

100 g	Dinkelvollkornmehl
90 g	Vollrohrzucker
1½ TL	Backpulver
1 Prise	jodiertes Salz
1 – 2 EL	Ayurveda-Gewürz- mischung (siehe Tipp)
2 EL	Rapsöl
	Kokosfett für die Formen

KOMPOTT

250 g	Birnen
3 TL	Vollrohrzucker
½ TL	gemahlene Vanille
1	Zimtstange
1½	Nelken, ganz
1 EL	Zitronensaft, frisch gepresst
250 g	Vanilleeis
etwas	gemahlener Zimt

Zubereitung

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen. Für die Gugelhupfe alle trockenen Zutaten gut mischen. 200 ml Wasser und das Öl zugeben und alles 1 Minute mit dem Schneebesen aufschlagen. Die Gugelhupfformen mit Kokosfett einstreichen und den Teig einfüllen.

In der Mitte des Backofens etwa 20 Minuten goldbraun backen.

Wenn an einem in der Mitte eingestochenen Holzstäbchen beim Herausziehen kein Teig hängen bleibt, sind die Gugelhupfe fertig gebacken.

Für das Kompott die Birnen schälen, vierteln und entkernen. 200 ml Wasser mit Vollrohrzucker, Vanille, Zimtstange und Nelken zum Kochen bringen.

Die Birnen dazugeben, erneut aufkochen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Den Zitronensaft hinzugeben. Die Gugelhupfe mit einer Nocke Eis anrichten und mit etwas Zimt garnieren. Das Kompott warm dazu servieren.

TIPP: Für das Ayurveda-Gewürz (Zimt, Ingwer, Piment, Nelken und Vanille) alles gemahlen zu gleichen Teilen mischen.

DATTEL-SCHOKOKUGELN (FÜR 4 BIS 5 GROSSE KUGELN)



Zutaten

170 g	Mandeln, ungeschält
200 g	Kakaopulver, schwach entölt
1 gehäufter TL (5 g)	gemahlene Vanille
½	unbehandelte Orange
200 g	Datteln, entsteint
50 g	Kakaopulver, schwach entölt

Zubereitung

Die Mandeln mahlen, das Kakaopulver und die Vanille zugeben.

Die Orange waschen und so schälen, dass möglichst nur die farbige Schale abgelöst wird und die bittere weiße Schicht an der Frucht bleibt.

Die Orangenschale zusammen mit den Datteln pürieren. Das Mus zur Mandel-Kakao-Mischung geben, gut verrühren und daraus kleine Kugeln formen.

Etwas Kakaopulver in eine kleine Schale geben, die Kugeln darin wenden und servieren.

TIPP: Luftdicht verpackt halten sich die Kugeln im Kühlschrank bis zu einer Woche.

En Guete.