

## Köstliches veganes Weihnachtsmenü

Auch dieses Jahr präsentieren wir Ihnen gern wieder ein festliches Weihnachtsmenü: frei von tierischen Produkten, für ein Fest der Liebe für alle mit allen. Die Rezepte sind jeweils für 4 Personen gerechnet. Viel Spass beim Nachkochen und «en Guete».

### Vorspeise

## RANDEN-ORANGEN-SUPPE



#### Zutaten

250 g	Randen
50 g	Pastinaken
2 EL	Rapsöl
800 ml	Gemüsebouillon
3-4	Orangen
	Salz und Pfeffer aus der Mühle

#### Zubereitung

Randen schälen und in 2 cm grosse Würfel schneiden, Pastinaken schä-

len und in 1-cm-Würfel schneiden.

Das Rapsöl in einem Topf erhitzen, die Pastinaken dazugeben und kurz dünsten.

Anschliessend die Randen und die Bouillon begeben und auf kleiner Hitze köcheln lassen, bis die Randen weich sind.

Die Orangen auspressen, den Saft dazugeben, kurz mitkochen und das Ganze fein pürieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Als Zwischengericht, als Beilage zur Suppe oder zum Hauptgang

## MARRONI-BRATEN

#### Zutaten

200 g	Zwiebeln
30 g	Sultaninen
100 g	Marroni
100 g	Cashewnüsse
2	Salbeiblätter
30 g	Margarine
60 g	Rapsöl
150 g	Zwiebeln
1 kl.	Zweig Thymian
150 g	Champignons
150 g	Sellerie
100 g	schwarze Quinoa, über Nacht eingeweicht
50 g	Maizena
250 g	gekochte Kidneybohnen
	Salz und Pfeffer aus der Mühle



#### Zubereitung

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die Zwiebeln schälen und grob hacken, die Marroni ebenfalls schälen und in reichlich Wasser weichkochen. Zwiebeln, Sultaninen, Marroni, Cashewnüsse, Salbei und Margarine in einem Cutter fein mixen.

Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln schälen, in 2 mm dicke Streifen schneiden und mit dem Thymian dazugeben und alles bei mittlerer Hitze goldbraun dünsten. Die Champignons in Scheiben schneiden und den Sellerie mit einer groben Reibe dazureiben und stark anbraten, bis fast kein Wasser mehr vorhanden ist.

Die eingeweichte Quinoa abtropfen lassen, die Kidneybohnen pürieren und beides mit der Maisstärke zur Braten-Masse geben und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine gefettete Form füllen.

Den Braten im Backofen während 30-40 Minuten backen, kurz auskühlen lassen und in Scheiben schneiden.



## Hauptgang **TOFU AU VIN**



### Zutaten

#### Tofu au Vin

250 g	Karotten
100 g	Sellerie
150 g	Zwiebeln
200 g	Champignons
3 EL	Olivenöl
5 g	Rosmarin
5 g	Thymian
150 g	Rotwein
220 ml	Wasser
25 g	Tomatenmark
30 g	Mehl

2 TL	Salz
1	Knoblauchzehe
250 g	Tofu
100 g	Silberzwiebeln

#### Selleriestock

600 g	Sellerieknollen
1 kg	mehligkochende Kartoffeln
ca. 150 ml	Sojamilch
60 ml	Rapsöl
1 TL	Trüffelöl
	Salz und Pfeffer aus der Mühle
	Muskatnuss

### Zubereitung

**Für das Tofu au Vin** Karotten, Sellerie und Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Gemeinsam mit den Champignons und den Silberzwiebeln im Olivenöl andünsten. Rosmarin und Thymian zum Gemüse geben. Nun das Tomatenmark dazugeben und kurz mitdünsten, das Mehl bei-

geben, alles gut vermischen und mit Rotwein und Wasser ablöschen.

Die Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und mit dem Salz in die Sauce geben.

Tofu in Würfel schneiden, separat in einer Bratpfanne in etwas Öl anbraten und mit den Silberzwiebeln in die Weinsauce geben.

**Für den Selleriestock** Sellerie und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Selleriewürfel in reichlich kochendes Salzwasser geben, nach fünf Minuten die Kartoffelwürfel ebenfalls begeben und etwa 20 Minuten weich garen.

Abschütten und die Sellerie- und Kartoffelwürfel noch warm durch ein Passe-vite in eine Pfanne drücken. So viel Sojamilch begeben, bis der Selleriestock die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Rapsöl und Trüffelöl dazugeben, die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und vermischen.



## Dessert **BROWNIES à la ProTier**

### Zutaten

1 Dose	Kichererbsen, nur die Flüssigkeit («Aquafaba»)
160 g	Zucker
¼ TL	gemahlene Vanille
1 Prise	Salz
300 g	dunkle, vegane Schokolade, gehackt
50 g	Sonnenblumenöl
200 g	Mehl
1 TL	Backpulver
100 g	Baumnüsse, grob gehackt
100 g	Pecannüsse, grob gehackt
	1 Browniesform



### Zubereitung

Den Backofen auf 180° C vorheizen, die Form einfetten.

Die Kichererbsen abtropfen lassen und dabei die Flüssigkeit auffan-

gen (Aquafaba). Das Aquafaba mit Zucker, Vanille und Salz schaumig, aber nicht steif schlagen.

Die Schokolade mit dem Sonnenblumenöl im Wasserbad schmelzen, ein wenig abkühlen lassen und unter die schaumige Masse rühren.

Mehl, Backpulver und Nüsse dazumischen und den Teig in die vorbereitete Form füllen.

Die Brownies nun während ca. 35 Minuten in der Mitte des Ofens backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, dann die Form entfernen.

Komplett auskühlen lassen und in ca. 25 Würfel schneiden.