

Weihnachts- schmaus



Hauptgang | Rezept für 4 Personen

Tofu au vin mit Trüffel-Sellerieepüree

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten Selleriepüree mit Trüffel

	Salz
400 g	Knollensellerie
500 g	Kartoffeln
100 ml	Sojarahm (Sojasahne)
4 EL	Rapsöl
	Pfeffer aus der Mühle, frisch geriebene
	Muskatnuss
1 EL	Trüffelöl

Zubereitung

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Den Sellerie schälen, in grobe Würfel schneiden und im Salzwasser 5 Minuten kochen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, grob würfeln, ebenfalls ins Salzwasser geben und 15 Minuten weiterkochen bis das Gemüse weich ist. Sellerie und Kartoffeln abschütten und noch warm durch das Passiergerät drehen oder durch eine Kartoffelpresse drücken. Den Sojarahm und das Öl in einem Topf erwärmen, die Sellerie-Kartoffel-Masse dazugeben, vorsichtig darunterziehen und bei geringer Hitze kurz aufkochen. Den Topf von der Herdplatte nehmen. Das Püree mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken und das Trüffelöl begeben.

Tipp

Anstelle des Trüffelöls können auch frische schwarze oder weisse Trüffel verwendet werden. Das Selleriepüree mit der frisch geriebenen Trüffel garnieren.

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Zutaten Tofu au vin

250 g	Karotten	150 ml	Rotwein
100 g	Knollensellerie	100 g	Silberzwiebeln
250 g	Champignons	3 EL	Rapsöl
150 g	Zwiebeln	260 g	Tofu
4 EL	Olivenöl		Salz und Pfeffer aus der Mühle
2 Zweige	frischer Rosmarin	½ Bund	glatte Petersilie
½ Bund	frischer Thymian		
80 g	Tomatenmark		
1 EL	Dinkelmehl		

Zubereitung

Die Karotten und den Sellerie schälen und in 1 cm grosse Würfel schneiden. Die Champignons putzen, feucht abreiben und vierteln. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln und fein hacken. Das Olivenöl in einer grossen Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin andünsten, dann das Gemüse, die Champignons und die Kräuter begeben und auf kleiner Hitze 2 Minuten weiterdünsten. Das Tomatenmark zufügen und auf kleiner Hitze 5 Minuten mitdünsten. Das Mehl dazugeben und gut vermischen. Dann den Rotwein, die Silberzwiebeln und 400 ml Wasser begeben, aufkochen und 10 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. In der Zwischenzeit das Rapsöl in einer Bratpfanne erhitzen. Den Tofu in 1 cm grosse Würfel schneiden und im Öl von allen Seiten stark anbraten. Den gebratenen Tofu in die Weinsauce geben, diese nochmals aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken und auf den Tofu au vin geben. Mit dem Trüffel-Selleriepüree servieren.



Beilage

Federkohl-Bodenkohlrabi-Salat

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten

200 g Federkohl
 500 g Bodenkohlrabi
 40 g Baumnußkerne
 80 g Cranberries, getrocknet

Für die Sauce

2 – 3 EL Tomatenpesto (30 g)
 1 – 2 EL Baumnußöl (15 ml)
 7 EL Rapsöl (75 ml)
 110 ml Aceto Balsamico Bianco
 Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Den Federkohl rüsten und in 1cm breite Streifen schneiden. Im kochenden Wasser für 3 – 4 Minuten blanchieren, danach den Federkohl mit kaltem Wasser abschrecken, gut abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.

Die Bodenkohlrabi schälen, in 5 mm dünne Scheiben schneiden und diese je nach Grösse halbieren oder vierteln. Diese im kochenden Wasser 5 Minuten kochen bis sie angenehm weich sind, danach mit kaltem Wasser abschrecken, gut abtropfen lassen und zum Federkohl geben.

Die Baumnuße und Cranberries zu dem Gemüse geben und vermischen.

Die Saucenzutaten in eine Schüssel geben und mit dem Schwingbesen gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Danach zum Gemüse geben, alles gut untereinander vermischen und servieren.

Tipp

Den Salat zum Beispiel mit Randensprossen, rotem Basilikum oder Borretschblüten anrichten.



Dessert

Panna Coco mit Mango

Zubereitungszeit: 20 Minuten / Kühlzeit: mind. 6 Std.

Zutaten

160 g Soja-Saucencreme
 160 ml Sojamilch
 160 ml Kokosmilch
 1 Prise gemahlene Vanille
 ca. 50 g Birkenzucker
 1 g Agar-Agar

Für die Sauce

200 g reife Mango (ohne Stein gewogen)
 110 ml Aceto Balsamico Bianco
 Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Die Sojacreme mit Sojamilch, Kokosmilch, Vanille und 50 g Birkenzucker in einen Topf geben und unter regelmässigem Rühren aufkochen. Das Agar-Agar beigegeben, gut vermischen und nochmals aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen und die Masse auskühlen lassen. Zwischendurch mit dem Schwingbesen rühren, damit sich keine Haut bildet.

Die lauwarmer Masse in Förmchen füllen, mit Klarsichtfolie abdecken und im Kühlschrank mindestens 6 Stunden erkalten lassen.

In der Zwischenzeit das Mangofruchtfleisch mit 2 Esslöffeln Wasser in den Mixbecher geben und zu einem Püree mixen. Je nach Süsse der Mango mit etwas Birkenzucker nachsüssen.

Tipp

Der Birkenzucker kann auch durch weissen Haushaltszucker oder Rohrzucker ersetzt werden.

tibits – vegetarisches & veganes
www.tibits.ch/de/rezepte

