

Ein festlich-buntes Weihnachtsmenü

Muss es zu Weihnachten den traditionellen Schinken geben mit deftigem Nachtisch? Oder darf es dieses Jahr ein farbenfrohes, kreatives Erlebnis aus der pflanzlichen Küche sein?

www.sophiahoffmann.com, verfasste zwei vegane Kochbücher und teilt ihre Begeisterung für die vegane Küche auch auf ihrem YouTube-Kanal: www.youtube.com/c/SophiasveganeWelt

Sophia Hoffmann kocht mit Leidenschaft tierfrei. «Ja», sagt Sie, «vegan schmeckt! Schmeckt es nicht, hat wahrscheinlich einfach jemand schlecht gekocht».

Damit auch Ihr veganes Weihnachtsmenü gelingt, stellt uns Sophia Hoffmann ein weihnachtliches Festmenü aus ihrem Buch «Vegan Queens» vor (Buchtipps auf Seite 10). Es enthält Rezepte mit verblüffend simplen Zutaten und ist leicht zum nachmachen.

Die vegane Köchin machte ihre Leidenschaft für Kulinarik 2011 zum Beruf. Sie gründete den Blog

Auf geht's - en Gute!

Vorspeise I: Zweierlei Hummus: Steckrüben- und Rosenkohl-Hummus

Aufwand 20 Minuten, glutenfrei, für 4 Personen

Steckrüben-Hummus

Zutaten

Steckrübe

3-4 Lorbeerblätter

4 EL Tahini (Sesampaste)

Saft von ½ Zitrone

4 EL fruchtiges Olivenöl

1 Bund frische Petersilie

3 TL Kreuzkümmel

Salz, Pfeffer

nach Belieben etwas

schwarzer Sesam zur

Dekoration

abschmecken. Mit dem übrigen Olivenöl und dem Sesam servieren und noch lauwarm genießen.

Rosenkohl-Hummus

Zutaten

250 g Rosenkohl

400 g gekochte Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)

1 Knoblauchzehe, geschält

Saft von ½ Zitrone

3 EL Sesamöl

Muskatnuss

Meersalz mit getrockne-

ten Rosenblättern

frischer Pfeffer

etwas Bratöl

nach Belieben getrocknete

Rosenblätter und Pfeffer-

körner zur Dekoration

und abkühlen lassen.

Die Kichererbsen abgießen und zusammen mit dem Rosenkohl, der Knoblauchzehe, dem Zitronensaft, dem Sesamöl und etwas geriebener Muskatnuss im Mixer oder mit dem Stabmixer zu einem cremigen Hummus pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die übrigen Rosenkohlblätter in etwas Bratöl anbraten und zusammen mit den Rosenblättern und dem Pfeffer über das fertige Hummus geben.

Dazu passt aufgebackenes Fladenbrot oder knuspriges Mischbrot.

Zubereitung

Die Steckrübe mit einem Messer schälen und grob würfeln. In ausreichend kochendem Wasser in einem mittelgrossen Topf zusammen mit den Lorbeerblättern 10 Minuten weichkochen. Abgießen und etwas abkühlen lassen.

Im Mixer mit Tahini, Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, der Petersilie und dem Kreuzkümmel zu einem cremigen Hummus pürieren.

Mit Salz, Pfeffer und gegebenenfalls noch etwas mehr Zitronensaft

Zubereitung

Einige Blätter vom Rosenkohl abschälen und für die Dekoration zur Seite legen.

Die restlichen Rosenkohlköpfe in kochendem Salzwasser etwa 15 Minuten garkochen, abgießen



Fotos: zvg

Ein festlich-buntes Weihnachtsmenü

Vorspeise II:

Miso-Pilzsuppe mit Grünkohl-Fritatten und Weihnachtsbäumen

Aufwand 50 Minuten, glutenfrei, für 4 Personen

Zutaten

- 40 g getrocknete Pilzmischung
- 10 g (4 Stück) getrocknete Tomaten (nicht die in Öl eingelegten!)
- 100 g Grünkohl (oder frischer Spinat), gewaschen
- 300 ml Wasser
- 2 EL Rapsöl
- 150 ml Pflanzenmilch (Soja, Hafer oder Mandel)
- 250 g Weizenmehl (für die glutenfreie Variante Buchweizenmehl)
- 2 TL Salz
- 3 EL Sojamehl
- 1 Romanesco
- Bratöl für die Pfannkuchen
- 6 EL Misopaste

Zubereitung

Die getrockneten Pilze und Tomaten in einer Schüssel mit heissem Wasser übergießen und 20 Minuten einweichen lassen.

Den Grünkohl zusammen mit 300 ml Wasser in einem Blender/einer Küchenmaschine pürieren und mit dem Rapsöl und der pflanzlichen Milch in einer Schüssel vermengen. In einer zweiten Schüssel das Mehl mit dem Salz und dem Sojamehl mischen. Nun mithilfe des Handrührers nach und nach die Mehlmischung in die Flüssigkeit rühren, bis ein Pfannkuchenteig entsteht. Kurz ruhen lassen.

Das Einweichwasser der Pilze/Tomaten abgiessen. Ihr könnt es für die Suppe verwenden, dann solltet ihr es aber durch einen Kaffeefilter abgiessen, da es Sand und



Dreck enthalten kann. Es geht aber auch ohne.

Zu grosse Pilz- und Tomatenstücke mundgerecht zerkleinern. 1 Liter Wasser in einem Topf aufsetzen und die Pilze/Tomaten darin weitere 15 Minuten köcheln lassen.

Den Romanesco in kleine Weihnachtsbäume zerteilen und in den letzten 5 Minuten der Kochzeit mit ins Wasser geben.

In der Zwischenzeit aus dem grünen Teig Pfannkuchen braten. Pro Pfannkuchen einen ordentlichen Schuss Bratöl in die Pfanne geben und nach und nach die Pfann-

kuchen ausbacken. Etwas abkühlen lassen, einrollen und in dünne Streifen schneiden. In diesem magischen Moment werden aus den Pfannkuchen die Fritatten.

Die Suppe leicht abkühlen lassen, sie sollte natürlich noch heiss sein, aber nicht mehr kochen, wenn ihr die Misopaste dazugebt, da diese sonst ihren feinen Geschmack verliert. Umrühren, bis sich die Paste komplett aufgelöst hat. Bei Bedarf nachsalzen.

Die Fritattenstreifen auf die Teller verteilen und mit Suppe und Romanesco-Weihnachtsbäumen auffüllen.

Ein festlich-buntes Weihnachtsmenü

Hauptspeise:

Hokkaido-Kürbis mit Maronen-Quinoa-Füllung und hausgemachtem blauem Sauerkraut

Aufwand 60 Minuten / 10 Minuten (+ 1 Woche Fermentationszeit), glutenfrei, für 4 Personen



Gefüllter Hokkaido

Zutaten

- 1 kl. Hokkaidokürbis
- 1 mittelgr. Zwiebel, geschält und gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, geschält und gewürfelt
- Olivenöl
- 200 g vorgekochte Maronen, fein gehackt
- 2 EL getrockneter oder 2 Zweige frischer Rosmarin
- 100 g Quinoa, nach Packungsanleitung gekocht
- etwas Zimt
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Dem Kürbis den «Deckel» abschneiden, zur Seite legen und mit einem Löffel alle Kerne auskratzen. Auswaschen.

Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne mit etwas Olivenöl, den Maronen und dem Rosmarin 5 Minuten anbraten.

Das gekochte Quinoa dazu, mit Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken, den Kürbis damit füllen. Deckel drauf.

In einer gefetteten Auflaufform 35–40 Minuten backen, bis der Kürbis weich, aber noch schnittfest ist. Kurz auskühlen lassen und mit einem scharfen Messer vorsichtig vierteln.

Blaues Sauerkraut

Zutaten

- 1 Rotkohlkopf
- 1 EL Meersalz
- 1 Handvoll Gewürze (Nelken, Piment, Sternanis, Kardamom, Pfeffer)
- 1 grosses Vorratsglas

- 1 Stück Stoff zum Abdecken
- 1 stabiler Gummiring

Zubereitung

Kohl mit einer Reibe oder einem Messer in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit dem Salz vermengen und fest massieren. Leichter ist es, erst den halben Kohl zu massieren, nach 5 Minuten die zweite Hälfte dazuzugeben und weiterzumachen. Die Kohlstreifen 10 Minuten bearbeiten, bis sie gut wässern. Die Zellstruktur des Kohls wird aufgebrochen, damit der Fermentationsprozess starten kann.

Anschliessend die Gewürze untermischen. In ein grosses sauberes Weckglas geben und fest reindrücken.

Wichtig ist, dass der Kohl ausreichend mit Flüssigkeit bedeckt ist, sonst trocknet er aus/schimmelt. Sonst einfach Wasser nachgießen.

Das Glas mit einem Stück Mulltuch abdecken, mit einem Gummiring befestigen. Gerne zusätzlich beschweren, z.B. mithilfe eines mit Hülsenfrüchten gefüllten Schraubglases oder eines sauberen Steins. Mindestens eine Woche in einem kühlen, dunklen Küchenschrank lagern.

Das Glas täglich checken und probieren, wie weich er schon ist. Schmeckt roh am besten, so bleiben auch die wertvollen Nährstoffe der Fermentation erhalten. Zum gefüllten Hokkaido servieren.

Ein festlich-buntes Weihnachtsmenü

Dessert:

Luftige Aquafaba-Schokomousse

Aufwand 20 Minuten (+ Kühlzeit), glutenfrei, für 4 Portionen



Zutaten

- 120 g Zartbitterschokolade, optional 30 g Puderzucker
- Aquafaba-Flüssigkeit von 1 Dose Kichererbsen (400 g)
- 1 Pck. Sahnesteif
- 50 g Zartbitterschokolade zur Dekoration

Zubereitung

Die Zartbitterschokolade fein hacken. Im Wasserbad auf ganz niedriger Temperatur schonend verflüssigen. Am besten ein Gefäß verwenden, das ins Wasserbad hängt, aber nicht den Boden des Topfes berührt, sonst besteht die Gefahr, dass die Schokolade anbrennt. Es ist ganz wichtig, dass

sie nicht zu heiss wird, sonst fängt sie an zu klumpen. Sobald die Schokolade geschmolzen ist, aus dem Wasserbad nehmen. Wenn ihr Zucker dazugeben wollt, jetzt unterrühren und auflösen. Sie muss so weit abkühlen, dass sie gerade noch flüssig ist, sonst zerfällt später der «Eischnee».

Die Aquafaba-Flüssigkeit mit dem Handrührer aufschlagen. Das dauert einige Minuten. Langsam anfangen und dann die Geschwindigkeit steigern.

Wenn die Konsistenz schon eischneeartig wird, nach und nach das Sahnesteifpulver dazugeben. Weiterschlagen bis der Schnee fest ist und richtig Spitzen am Rührer bildet.

Im letzten Teil des Rezepts müsst ihr ganz vorsichtig vorgehen und euch geduldig zeigen: Die Schokolade darf auf keinen Fall zu heiss vermengt werden. Immer mal wieder mit dem Löffel hineintauchen und die Temperatur prüfen. Ganz leicht lauwarm ist okay, gerade so, dass sie nicht wieder fest wird.

Die Schokolade in eine grosse Schüssel geben und den Eischnee darauf verteilen. Sanft unterheben und nur so stark vermengen, dass keine Schokoladenschlieren mehr zu sehen sind.

Auf vier Schüsseln verteilen und im Kühlschrank fest werden lassen.

Vor dem Servieren schöne dicke Streifen Zartbitterschokolade über die Mousse raspeln.



Einzigartig farbenfrohe, kreative, pflanzliche Küche – mit Sophia Hoffmann

En Guete!