

Hauptgang

Beet Wellington

Für den Süsskartoffelstock

500 g	Süsskartoffel geschält
50 g	Soja Drink
15 g	Edelhefe
30 g	Rapsöl
	Salz, Pfeffer und Muskat

Für den Beet Wellington

3 EL	Olivenöl
1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Salbei
1	Knoblauchzehe
1	Zwiebel (ca. 70 g)
200 g	Randen (Rote Beete)
100 g	Champignons
½	Apfel (ca. 100 g)

1 Msp.	Zimt
1 Prise	Muskat
3 TL	Salz
150 g	Bohnenpaste
50 g	Cranberries
300 g	Blätterteig
30 ml	Sojamilch
500 g	Süsskartoffelstock

Das Rezept für das Weihnachtsmenü ist für 3 bis 4 Personen.

Für den Süsskartoffelstock die Süsskartoffeln in grobe Würfel schneiden und im Salzwasser weichkochen. Anschliessend die noch warme Süsskartoffel durch das Passevite lassen oder mit einer Gabel zerstampfen. Soja Drink, Edelhefe und Rapsöl dazugeben und zu einem Süsskartoffelstock kochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein hacken, die Kräuter kurz waschen und ebenfalls fein hacken. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Rosmarin und Salbei auf mittlerer Hitze dünsten.

Randen und Apfel in Würfel schneiden, die Champignons in feine Scheiben schneiden, begeben und solange stark dünsten, bis fast keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Mit Salz, Zimt und Muskatnuss würzen. Die Bohnenpaste und die Cranberries dazugeben, alles gut vermischen und die Masse erkalten lassen.

Den Blätterteig ausrollen und mit dem kalten Süsskartoffelstock bestreichen, einen Rand von 2 cm freilassen. Anschliessend die Bratenmasse auf den Teig geben und einrollen. Die Oberfläche mit der Sojamilch bestreichen mit einer Gabel die Oberfläche einstechen. Im vorgeheizten Ofen und etwa 40 Minuten goldbraun backen. Kurz auskühlen lassen und in regelmässige Tranchen schneiden.



Beilage

Federkohl-Granatapfel-Taboulé

70 ml	Randensaft	80 g	Federkohlblätter
1 EL	Rapsöl	2 Zweige	Pfefferminze
	Saft einer halben Zitrone	2 EL	Olivenöl
1 Prise	Koriander, gemahlen		Saft einer halben Zitrone
1 Prise	Kardamom, gemahlen	1 TL	Rohrzucker
140 g	Couscous		Salz und Pfeffer aus der Mühle
3	Granatäpfel (ca. 70 g Granatapfelkerne)		

Randensaft, Rapsöl, Zitronensaft, Kardamom und Koriander in eine flache Schüssel geben und gut vermischen. Den Couscous dazugeben und etwa 30 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Granatäpfel halbieren, die Kerne herauslösen, den Federkohl und die Pfefferminze in feine Streifen schneiden und alles zum Couscous geben und gut vermischen.

Olivenöl, Zitronensaft und Rohrzucker in einer Schüssel gut verrühren und zusammen mit dem Couscous nochmals gut vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Dessert

Jaffa Cake

250 g	Halbweissmehl	1 TL	Zucker
170 g	Zucker	150 g	Kuvertüre
7 g	Backpulver	120 g	Kokosmilch
6 g	Natron	300 g	Orangen Marmelade
1 TL	Salz		
5 g	Vanillezucker		
300 ml	Soja Drink		
125 ml	Rapsöl		
1 ½ EL	Balsamicoessig		
2 ½ EL	Orangensaft, frisch gepresst		

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Einen Backrahmen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und bereitstellen. Mehl, Zucker, Backpulver, Natron, Salz und Vanillezucker in eine Schüssel geben und gut vermischen. Rapsöl und Soja Drink dazugeben und gut vermengen. Zum Schluss den Essig beugeben, mit dem Gummischaber gut vermischen und sofort in eine Backform geben und bei 180 Grad während 20 bis 30 Minuten backen. Den Biskuitboden auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit den Orangensaft und Zucker in einem kleinen Topf aufkochen. Die Kuvertüre in eine Schüssel geben, die Kokosmilch aufkochen, über die Kuvertüre giessen, 1 Minute ziehen lassen und danach mit dem Gummischaber gut vermischen. Den Orangensaft gleichmässig über den Biskuitboden giessen.

Die Marmelade auf den Boden streichen und die noch warme vermischte Kuvertüre daraufgeben und auskühlen lassen. Anschliessend den Backrahmen entfernen, den Kuchen in Stücke schneiden und servieren.



Weitere pflanzliche Rezepte aus der tibits Kreativküche finden Sie in den Kochbüchern

«#tibits», «Vegan Love Story» und «tibits at home»

Erhältlich in den tibits Restaurants und online unter www.tibits.ch/shop