

PRIO1 Adventskalender – Tag 22

Nachhaltiges Weihnachtsessen

Heiligabend steht fast vor der Tür und so langsam erledigen wir die letzten Einkäufe für Geschenke und das Festessen. Dafür gibt es die unterschiedlichsten Traditionen von großen Braten über Raclette, Fondue, ausgefallene 3-Gänge Menüs bis hin zu Spaghetti Bolognese. Irgendwie hat doch jeder seinen eigenen Brauch, was an Weihnachten auf den Tisch kommt, oder?

Aber habt ihr schonmal über ein nachhaltiges Festessen nachgedacht? Es gibt so viele tolle vegane und vegetarische Alternativen zur gefüllten Gans oder dem Braten. Wir haben euch als Inspiration ein kleines Weihnachtsmenü zusammengestellt.

1. Gang: Kartoffel-Lauch-Suppe

(Quelle: <https://www.veganevibes.de/kartoffel-lauch-suppe/>)

Zutaten:

- 30 ml Öl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel oder 2 Schalotten
- 2 Stangen Lauch
- 500 g Kartoffeln
- 1500 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 Lorbeerblatt
- Messerspitze Muskat
- Salz
- Pfeffer
- 50 g Cashews
- Optional Sojasahne und Sesam zum Servieren

So geht's:

1. Cashews eine Stunde in heißem Wasser einweichen (alternativ 6 Stunden vorher in kaltem Wasser, bei einem Hochleistungsmixer müssen die Kerne nicht unbedingt eingeweicht werden).
2. Großen Topf mit Öl auf dem Herd erhitzen. Knoblauch und Zwiebel schälen, dann fein hacken und glasig dünsten.
3. Lauch putzen und in Ringe schneiden, Kartoffeln schälen und vierteln. Anschließend beides in den Topf geben und weitere 3 Minuten glasig dünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Kreuzkümmel, Lorbeer, Muskat, Salz und Pfeffer nach Belieben dazugeben und zum Kochen bringen.
4. Sobald die Suppe kocht, auf mittlere Hitze zurückdrehen und 15 Minuten köcheln lassen.
5. Nach Ablauf der Kochzeit die Suppe in einen Mixer (alternativ Zauberstab) geben (Bitte vorsichtig arbeiten, da die Flüssigkeit sehr heiß ist). Cashews dazugeben und so lange Mixen, bis eine cremige Suppe entstanden ist.
6. Suppe auf einem Teller anrichten (optional) mit schwarzem Sesam, Olivenöl und Sojasahne toppen und genießen!

Generell eignen sich alle möglichen Suppen als tolle Vorspeise in der Winterzeit, sie sind meist relativ schnell und einfach zubereitet und eignen sich perfekt als Starter in einen gemütlichen Abend. Außerdem könnt ihr bei den Zutaten immer toll variieren und z.B. auch mal verschiedene Toppings wie Nüsse ausprobieren.

2. Gang: Veganer Nussbraten

(Quelle: <https://www.eat-this.org/veganer-nussbraten-mit-geschmortem-lauch-und-pilzen/>)

Zutaten:

- 1/2 Stange Lauch
- 2 1/2 EL Olivenöl (auch durch anderes Öl ersetzbar)
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer
- 1 Prise Muskat
- 1 Stange Stangensellerie
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen (je nach Geschmack mehr/weniger)
- 200 g braune Champignons
- 100 g braune Linsen
- Gemüsebrühe
- optional 100 ml Rotwein
- 100 g Mandeln
- 100 g Walnüsse geschält
- 6 EL Leinsamen (Flohsamenschalen eignen sich hier auch gut, die Samen fungieren als Ei-Ersatz)
- 2 EL Mehl
- 50 g Räuchertofu
- EL Sojasauce
- 1 EL Hefeflocken
- 1 TL Thymian (getrocknet oder frisch)
- 1/2 TL Rosmarin (getrocknet oder frisch, gehackt)
- 2 TL Ahornsirup

So geht's:

1. Linsen nach Packungsanweisung vorkochen.
2. Lauch in Ringe schneiden. 1/2 EL Öl in eine heiße Pfanne geben, Lauch bei mittlerer Hitze 5 Minuten weich dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, aus der Pfanne nehmen und bis zur Weiterverwendung beiseite stellen.
3. Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
4. Sellerie, Champignons, Zwiebeln und Knoblauch fein hacken.
5. Restliches Olivenöl in eine heiße Pfanne geben. Zwiebelwürfel, Sellerie und Pilze 10 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Knoblauch und Linsen hinzufügen und weitere 3 Minuten schmoren.
6. Gemüse mit ca. 100ml Gemüsebrühe (optional an dieser Stelle durch Rotwein ersetzen) ablöschen, 2 Minuten bei niedriger Hitze schmoren lassen.
7. Mandeln und Walnüsse in einer Küchenmaschine grob zerkleinern oder mit einem Küchenmesser fein hacken.
8. Leinsamen (oder Flohsamenschalen) mit 100 ml Wasser und etwas Gemüsebrühe vermengen und 5 Minuten quellen lassen.
9. Gemüse (außer dem Lauch) in eine große Schüssel geben und mit dem Mehl vermengen. Räuchertofu mit den Händen fein zerkrümeln und unterheben.

10. Mit Sojasauce, Hefeflocken, Thymian, Rosmarin und Ahornsirup würzen. Nüsse und Leinsamen hinzugeben und gut vermengen. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Eine Kastenform (30 cm) oder Auflaufform mit Backpapier auslegen und den gedünsteten Lauch hineingeben. Gleichmäßig verteilen und leicht andrücken. Die Nussbratenmischung daraufgeben und glattstreichen.
12. Nussbraten mit Alufolie abdecken und 45 Minuten backen. Folie nach 45 Minuten entfernen und weitere 15 Minuten fertig backen.
13. Nach dem Backen 5–10 Minuten setzen lassen und anschließend vorsichtig auf einen Teller stürzen.

Zum Braten passen Beilagen aller Art, ganz egal ob Gemüse, Knödel, Spätzle oder Nudeln. Wir empfehlen vor allem aber noch eine Soße dazu, hier könnt ihr euch auch austoben, toll passen allerdings dunkle Soßen (Beispiel: <https://www.eat-this.org/vegane-bratensauce/>).

Die perfekte Alternative für den Fleisch-Braten. Zwar ist die Zubereitung etwas aufwändiger, allerdings ist es doch auch mal schön, sich auf etwas Besonderes auf dem Teller zu freuen. Nussbraten sind super reichhaltig und schmecken ausgezeichnet, bei der Wahl der Nüsse oder der Gewürze könnt ihr außerdem ganz nach euren Vorlieben variieren. Zudem könnt ihr jegliche Lieblingsbeilage und Soßen kombinieren.

3. Gang: Apple-Crumble

(Quelle: <https://www.backenmachtgluecklich.de/rezepte/apfel-crumble-mit-haferflocken-apple-crumble.html>)

Zutaten:

Für den Apfel-Mix

- 500g Äpfel (ca. 3 Stück)
- 2 EL Zitronensaft
- 1/4 TL Zimt
- 20g Rohrzucker (alternativ brauner Zucker oder Kokosblütenzucker)

Für die Streusel

- 100g vegane Butter oder Margarine
- 120g Weizenmehl
- 50g Haferflocken kernige
- 60g Rohrzucker (alternativ brauner Zucker oder Kokosblütenzucker)
- 1 Prise Salz
- 1/4 TL Zimt
- Optional 40g Mehl durch 40g gemahlene Mandeln ersetzen

So geht's:

1. Den Backofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Vier tiefe (Glas-)Förmchen oder eine mittelgroße Auflaufform mit veganer Butter oder Margarine leicht einfetten.
2. Äpfel schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Mit Zitronensaft, Zucker und Zimt mischen. Auf die Förmchen verteilen.
3. Für die Streusel die kalte vegane Butter in Flöckchen mit Mehl, Haferflocken, Zucker, Salz und Zimt verkneten. Mit den Fingern zu Streuseln formen. Auf die Förmchen mit

den Äpfeln verteilen. Man kann die Streusel ruhig ein wenig „auffürmen“, da die Äpfel beim Backen eh schrumpfen.

4. Apple Crumble ca. 25 Minuten backen. Am besten lauwarm servieren, pur oder mit Vanillesoße oder Eiscreme.

Wer liebt es nicht das Dessert? Wir haben als Inspiration ein super winterliches Apple-Crumble aufgelistet, aber auch hier gilt: Fühlt euch frei dazu eure eigenen Kreationen auszuprobieren. Generell gibt es Online für so viel Desserts vegane Alternativen zu finden, da lohnt es sich, vorher mal nachzuschauen, wie ihr euren Nachtisch durch vegane Alternativen aufpimpen könnt.