

Wednesday, December 23. 2015

Veganer WeihnachtsmenÄ¼ 2015

Morgen ist schon Weihnachten - wo ist die Zeit nur hin! Dieses Jahr ist so rasend schnell verfliegen und so viel ist passiert. Ganz zuletzt (neben all den anderen tausenden Dingen, die vor dem Jahreswechsel unbedingt noch erledigt werden mÄ¼ssen) hat die orange KÄ¼che nebst aller restlichen RÄ¼ume noch einen neuen Anstrich bekommen. Die Granatapfelspritzer sind weg und sie erstrahlt in neuem orangenen Glanz.

Gerade simmert eine dampfende Masse in einem kleinen Topf vor sich hin und die ganze Wohnung duftet nach Kardamom und Zimt. Die Vorbereitungen laufen schon fÄ¼r das morgige WeihnachtsmenÄ¼.

Es ist immer wieder schÄ¼n, so viel Inspiration zu finden - sei es im Internet oder in einem meiner schÄ¼nen KochbÄ¼cher.

Im letzten Jahr gab es bei uns einen vegetarischen Nuss-Champignon-Braten. Dieses Mal versuche ich mich an einem komplett veganen MenÄ¼ fÄ¼r meine Familie.

APERITIF

Zum AnstoÄ¼en habe ich ich Ä¼ber mein GemÄ¼sekistenabo einen lecker-spritzigen Physalissaft vom Biohof Laurer bestellt. Die Physalis dafÄ¼r sind im niederbayrischen Landau gewachsen und gereift. Der macht sich sicher ganz wunderbar in einem Glas Prosecco!

HAUPTGERICHTE

Auf dem Blog "Erdbeerhasi" habe ich ein Rezept fÄ¼r einen Maronenbraten gefunden, der morgen hier seine Premiere haben wird. Ich hoffe, es lohnt sich - 600 g Maroni! (Fazit: War extrem lecker und wird sicher wieder nachgekocht!)

Als Saucenrezept habe ich die dunkle Bratensauce aus Surdham GÄ¼b's Buch "Meine vegane KÄ¼che" gewÄ¼hlt. AngerÄ¼steter Sellerie, Karotten, Fenchel und Tomatenmark bilden hierfÄ¼r die Grundlage. Ein Rezept von Surdham kann gar nicht schlecht schmecken!

Eine der Beilagen wird ein Apfelrotkohl sein, den ich heute schon vorgekocht habe. Dort sind alle Weihnachtlichen Aromen vereint - Piment, Wacholder, Lorbeer, Ingwer, Nelken, Pfeffer, Orange... Und aufgewÄ¼rmt schmeckt Rotkohl doch am besten! Den Kohl habe ich erst nach Grundrezept begonnen und dann ganz frei Schnauze verfeinert. Dattelsirup und Balsamico passen auch wunderbar als ErgÄ¼nzung dazu!

Ein zitroniges KÄ¼rbis-Kartoffel-PÄ¼rree bildet den sÄ¼ttigenden Part.

Dazu Kartoffeln und KÄ¼rbis schÄ¼len und wÄ¼rfeln, in wenig Wasser weich kochen, mit etwas Margarine und Hafermilch mit einem Kartoffelstampfer stampfen. Dann mit Salz, Pfeffer, Muskat, etwas Zitronenschalenabrieb und frischen Basilikumstreifen wÄ¼rzen.

Ein Salat darf natÄ¼rlich auch nicht fehlen. Doch dieser Salat ist nicht irgend einer, sondern ein ganz besonderer - nach einem Rezept von Nicole Just. Mit Knoblauch gebratene Zucchiniestreifen in einer cremig-reichhaltigen Sauce aus Sojajoghurt und Mandelmus (ich habe eine Mischung aus Cashewmus und Tahin verwendet). Getoppt mit Granatapfelkernen und WalnÄ¼ssen. Den habe ich in den letzten Wochen schon mehrmals zubereitet - einfach lecker!

DESSERT

Auf "veganwelt.de" habe ich viele gut klingende Rezepte entdeckt. Ich habe mich dann fÄ¼r das Kardamomeis entschieden und es duftet schon gÄ¼ttlich! Eine sÄ¼Ä¼e Masse aus Hafermilch, Hafersahne, Reis, einem Zimtsud und

viel Kardamom und Zucker. Ein LÃ¶ffel davon schmeckt wie flÃ¼ssiger Laddoo (eine indische SÃ¼Ã¼igkeit), Payasam-Pudding oder - auf Deutsch - einfach nur himmlisch. Jetzt muss das Eis nur noch in den Gefrierschrank und regelmÃ¤Ã¼ig umgerÃ¼hrt werden.

Das Eis wird die kÃ¼hle Beilage zu den "No Bake Banana Chocolate Slices" mit Schokolade, Datteln, Banane, Haferflocken und Mandeln. Ich habe die leckere Masse noch mit LebkuchengewÃ¼rz verweihnachtlicht! Dieses Rezept stammt von meiner derzeitigen absoluten Lieblings-Youtuberin Jenny Mustard. Ihre frischen und auÃergewÃ¶hnlichen Rezepte in wunderbarem Stil gedreht kÃ¶nnte ich mir den ganzen Tag ohne Pause ansehen.

Ich gehe mich nun weiter um mein Eis kÃ¼mmern und wÃ¼nsche Euch fÃ¼r morgen einen entspannten, kulinarischen Tag mit Euren Lieben!

Posted by orange at 19:37