

## Weihnachtsmenü ohne Tierleid

### Blumenkohlsuppe (für 4 Personen)

#### Zutaten:

- 1 kg Blumenkohl in Röschen geschnitten
- 2 EL geröstetes Sesamöl
- 2 kleine Zwiebeln in Wedges geschnitten
- 50 g Mandelmus weiß
- 2 cm Ingwer
- 1 gestr. TL Kardamom
- 1 L Gemüsebrühe (mild) - aufgekocht
- Salz , Zitrone und Pfeffer zum Abschmecken

#### Croutons:

- 100 g Weißbrot gewürfelt
- 1 EL Currypulver
- 1 Knoblauchzehe fein gewürfelt
- 1 EL Kokosöl
- Salz

#### Salsa:

- 1 Apfel in feine Julienne geschnitten
- 5 Zweige Koriander fein geschnitten
- 1 EL Limettensaft

#### Zubereitung:

Für die Suppe den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Blumenkohlröschen und die Zwiebel-Wedges mit dem Sesamöl massieren/benetzen und sie auf einem Backblech verteilen. Mit etwas Salz würzen. Ca. 10-15 Minuten lang in den Ofen geben, bis die Röschen anfangen Farbe zu bekommen.

Für die Croutons eine Pfanne erhitzen. Das Kokosöl und die Brotwürfel hineingeben. Currypulver darüber streuen. Gut durchschwenken und etwas anrösten. Dann den Knoblauch darüber streuen. Auf mittlerer Hitze so lange anrösten, bis man schöne Röstaromen sieht und die Brotwürfel knusprig sind. Mit Salz abschmecken.

Für die Salsa alle Zutaten vorsichtig mischen. Wenn der Blumenkohl gar und leicht angeröstet ist, 2/3 der Röschen zusammen mit den Zwiebel-Wedges in den Mixbecher geben. Die aufgekochte Brühe, weißes Mandelmus, Ingwer, Kardamom, etwas Salz und Zitronensaft dazugeben und zu einer samtigen Suppe glatt mixen. Mit Salz, Pfeffer und Säure abschmecken.

Die restlichen Blumenkohlröschen zusammen mit etwas Salsa und Croutons in einem Teller anrichten und mit der samtigen Suppe angießen.

## Weihnachtsmenü ohne Tierleid

### Nussbraten in Blätterteilmantel (für 6 Personen)

<p>Für den Nussbraten</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 Päckchen veganer Blätterteig</li><li>• 350 g Karotten</li><li>• 300 g Sellerie</li><li>• 300 g Haferflocken</li><li>• 150 g Sonnenblumenkerne</li><li>• 100 g Walnüsse</li><li>• 100 g Haselnüsse</li><li>• 50 g Kürbiskerne</li><li>• 0,5 TL Cayennepfeffer</li><li>• 2 TL Paprika edelsüß</li><li>• 5 TL Majoran</li><li>• 1,5 TL Salz</li></ul>	<p>Für die Kartoffeln</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 800 g Kartoffeln</li><li>• 1 TL Rosmarin</li><li>• 4 EL Olivenöl</li><li>• Salz</li><li>• Pfeffer</li></ul> <p>Für die Rotwein-Schalotten-Soße</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 große Zwiebeln</li><li>• 125 g Schalotten1 EL Pflanzenöl</li><li>• 3,5 EL Zucker</li><li>• 750 ml Rotwein</li><li>• 1 Apfel</li><li>• 1 TL Salz</li><li>• 1,5 TL Speisestärke</li></ul>
--	--

### Zubereitung

Die Kartoffeln ca. 20 Minuten mit Schale kochen. Den Blätterteig auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech legen und den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Sellerie und die Karotten schälen und in 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Walnüsse, Haselnüsse und Kürbiskerne in eine Schüssel geben. Die Masse mit Cayennepfeffer, Paprikapulver, Majoran und Salz würzen und gemeinsam mit Sellerie und Karotte im Blitzhacker häckseln.

Die Nuss-Braten-Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben und andrücken. Dann vorsichtig auf den Blätterteig stürzen und von allen Seiten mit dem Teig einschließen.

Mit den Resten des Teigs kann der Braten sehr gut verziert werden. Die Kartoffeln zum Braten auf das Blech (je nach Größe ganz oder halbiert) geben. Diese mit Rosmarin, Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen und gemeinsam mit dem Braten 30 Minuten backen.

Für die Rotwein-Schalotten-Soße die Zwiebeln und Schalotten in 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen und darin die Zwiebeln und die Schalotten glasig dünsten. Mit dem Zucker karamellisieren und dem Rotwein ablöschen.

Apfel entkernen, in große Würfel schneiden, in die Soße geben und mit dem Salz abschmecken. 15–20 Minuten einkochen. 3 Esslöffel der Soße entnehmen in einer Tasse mit der Stärke anrühren. Alles in die Soße geben, aufkochen und anschließend abkühlen lassen. Braten in Scheiben schneiden. Mit den Kartoffeln und der Rotwein-Schalotten-Soße servieren.

## **Weihnachtsmenü ohne Tierleid**

### **Chiapudding mit Kirschen** (für 1 Person)

#### **Zutaten**

- 3 EL Chiasamen
- 150 ml Pflanzendrink, Sorte nach Belieben
- 1 EL Agavensirup
- 150 g Sauerkirschen, aus dem Glas
- 2 EL Kokosflocken
- 1 Vanilleschote

#### **Zubereitung**

Als Erstes wird der Chiapudding zubereitet – am besten schon am Vortag, dann kann er über Nacht quellen. Dafür die Chiasamen zusammen mit dem Pflanzendrink in ein verschließbares Gefäß geben und sofort kräftig schütteln. Die Chiamischung für circa 5 Minuten stehen lassen und anschließend noch einmal schütteln. So vermischt sich alles gut zur typisch puddingartigen Konsistenz und es bilden sich keine Klümpchen. Den Chiapudding danach über Nacht in den Kühlschrank gestellt.

Den Chiapudding aus dem Kühlschrank nehmen und den Agavensirup einrühren, das verleiht ihm etwas Süße. Dann geht es schon ans Schichten: Als erste Schicht die Hälfte des Chiapuddings in ein Glas füllen und mit dem Sauerkirschsaft bedecken. Jetzt den restlichen Chiapudding darauf verteilen und als Abschluss die Vanillekirschen vorsichtig auf allem verteilen.