

Heike Kügler-Anger

Vegetarisches fürs Fest



Weihnachtliche Rezepte aus aller Welt

pala
verlag

Heike Kügler-Anger

Vegetarisches fürs Fest

Heike Kügler-Anger

Vegetarisches fürs Fest

Weihnachtliche Rezepte aus aller Welt

Für meinen Vater. In liebevoller Erinnerung.

Inhalt

| | |
|---|-----|
| Weihnachten – das Fest der Liebe | 7 |
| Hinweise zu den Rezepten | 10 |
| Großbritannien: Von Mistelzweigen, Strümpfen und Knallbonbons | 12 |
| USA: The most wonderful time | 24 |
| Niederlande: Schiff ahoi für Sinterklaas | 36 |
| Frankreich: Vive la fête! | 46 |
| Spanien: Ganz Spanien im Weihnachtsglück | 58 |
| Mexiko: Buntes Treiben mit Krippenspielen und Topfschlagen | 70 |
| Italien: Weihnachtsfreuden im Viererpack | 80 |
| Schweiz: Samichlaus, Schmutzli und Wiehnachtspäckli | 92 |
| Österreich: Wenn das Christkind in der stillen Nacht kommt | 104 |
| Deutschland: Eine kulinarische Weihnachtsgeschichte | 116 |

Norwegen:
Weihnachten ganz im Zeichen von Jul 128

Russland:
Fasten, Feiern und Väterchen Frost 140

Die Autorin 153

Rezeptindex 154

Weihnachten – das Fest der Liebe

Erinnern Sie sich noch an Ihr schönstes Weihnachtsfest? War es das Weihnachten, an dem Sie endlich die lang ersehnte Sprechpuppe unter dem Tannenbaum vorfanden? Oder war es eher die schnittige Rennbahn? Vielleicht erinnern Sie sich am liebsten an das Weihnachten, an dem Sie das erste Mal in die strahlenden Augen Ihres Kindes schauen durften?

Ich darf mich zu den Glücklichen zählen, die seit den Kindheitstagen viele schöne Weihnachten verbracht haben. Das schönste war mit Sicherheit jedoch jenes, an dem ein paar Tage vor dem Fest über Nacht ein großer, mit dunkler Folie abgedeckter Kasten auf dem Balkon auftauchte. Wenn ich mich auf die Zehenspitzen stellte, konnte ich den Kasten vom Fenster meines Kinderzimmers aus genau sehen. Beinahe Stunden verbrachte ich in dieser Position, um herauszufinden, was der Kasten in seinem Inneren verbergen könnte. Auf die Idee, einfach nachzusehen, bin ich nie gekommen. Ich war (wie ich nun behaupte) ein braves Kind. Und brave Kinder



wissen, dass das Christkind nur dann Geschenke bringt, wenn man die eigene Neugier im Zaum hält. Voller Ungeduld fieberte ich dem Heiligen Abend entgegen. Die Stunden bis zur Bescherung vergingen qualvoll langsam. Dann endlich läutete das Glöckchen und die Tür zum festlich geschmückten Wohnzimmer öffnete sich. Mein kleines Herz holperte und polterte. Würde gleich mein sehnlichster Wunsch in Erfüllung gehen? Bald waren alle Geschenke ausgepackt: die Puppe und Bücher, die von meiner Oma gestrickten Socken und Mütze, die Legosteine und Farbstifte. Was blieb, war ein großes, rechteckiges Paket, das nicht in Weihnachtspapier, sondern in eine Decke eingeschlagen war. Und der große Kasten auf dem Balkon. »Möchtest du nicht dein letztes Geschenk öffnen?«, fragte meine Oma. Ich wollte. Und wollte andererseits nicht. Denn würde das, was ich mir gewünscht hatte, wirklich in das Paket unter der Decke passen? Mit zitternden Fingern löste ich die Decke. Als diese zu Boden fiel, schaute mich ein blauer Wellensittich schläfrig von seiner Stange an. Im ersten Moment wäre ich am liebsten in Tränen ausgebrochen. Ich hatte dem Christkind doch tausend, ja abertausend Mal mitgeteilt, dass ich ein Pony wollte. Mit kakaobraunem Fell und schwarzer Mähne. Und was hatte es mir stattdessen gebracht? Einen mickrigen Wellensittich! Was für eine Enttäuschung! Den Gesichtern der Erwachsenen war anzusehen, dass sie irgendeine – vorzugsweise positive – Reaktion von mir erwarteten. Das brave Kind in mir schluckte seine Tränen herunter und sagte Danke. Als meine Mutter begann, die Weihnachtsbowle auszuteilen, verzog ich mich mit dem Wellensittich auf mein Zimmer. Enttäuschung hin oder her, es war an der Zeit, sich miteinander bekannt zu machen. Schließlich war dieses kleine blaue Federbündel in meine Obhut und Verantwortung übergegangen. Innerhalb von Minuten hatten wir, der Wellensittich und ich, uns »ausgesprochen«. Von da an sollte Pitti einer meiner besten und treuesten Freunde werden. Als Pitti irgendwann in den Vogelhimmel abgerufen wurde, war ich untröstlich. Ich trauerte von ganzem Herzen um meinen kleinen blauen Begleiter. Das Pony, das ich mir so lange gewünscht hatte, war längst vergessen.

Heute verbringe ich Weihnachten im Kreis von zwei- und vierbeinigen Freunden. Und obwohl ich inzwischen der festen Überzeugung bin, dass Tiere nicht auf den Gabentisch gehören, möchte ich diese kindliche Erfahrung nicht missen. Sie hat mich gelehrt, dass Tiere unserer Achtung und unseres Schutzes bedürfen. Dass es sich lohnt, Verantwortung zu

übernehmen. Und dass alle Geschöpfe dieser Erde gleich wertvoll sind. Gerade zu Weihnachten, zum Fest der Liebe, sollten wir diesem Gedanken Rechnung tragen. Ein Ausdruck dieser Liebe ist es, weniger oder noch besser gar kein Fleisch zu verzehren.

Mit diesem Buch lade ich Sie auf eine kulinarische Weihnachtsrundreise durch zwölf Länder ein, die mit ihren landestypischen vegetarischen Festtagsgerichten Ihre Festtagsküche bereichern werden. Sie werden feststellen, dass Weihnachten jenseits von Gans und Braten ganz himmlisch schmeckt. Die Tiere, unsere Mitgeschöpfe, werden es Ihnen auf jeden Fall danken.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen frohe und friedliche Weihnachten.

Heike Singer-Beyer

PS: Falls Sie wissen möchten, was sich in dem Kasten auf dem Balkon befand: Es war ein Bausatz für ein Vogelhaus, an dem ich mich ebenfalls viele Jahre erfreute.



Hinweise zu den Rezepten

Wenn nicht anders angegeben, sind die Rezepte für **vier Personen** berechnet.

Verwendete Abkürzungen

EL = Esslöffel (gestrichen)

TL = Teelöffel (gestrichen)

Msp = Messerspitze

ml = Milliliter

l = Liter

g = Gramm

kg = Kilogramm

Menge der Gewürze

Die Angaben zu den Mengen der verwendeten Gewürze, der verwendeten Knoblauchzehen und Zwiebeln sind Durchschnittswerte. Prüfen Sie bitte im Einzelfall, was Ihnen schmeckt und bekommt und wie viel Sie verwenden möchten.

Ich empfehle in den Rezepten (grobes) Meersalz. Selbstverständlich steht es Ihnen frei, anderes Speisesalz zu verwenden. Bitte dosieren Sie in diesem Fall vorsichtig und würzen Sie lieber nach.

Zu den Backtemperaturen

Alle für den Backofen angegebenen Temperaturen gelten, sofern nicht anders angegeben, für einen **Elektroofen mit Umluftfunktion**. Bei Gasbacköfen oder Elektroöfen ohne Umluft beachten Sie bitte die Angaben des Herstellers und entnehmen Sie die Temperatur aus der Bedienungsanleitung.

Bei Angabe der Garzeiten für den Backofen wird, sofern im Rezept nicht ausdrücklich anders erwähnt, von einem **vorgeheizten Backofen** ausgegangen.

Merry Christmas!



Großbritannien

Von Mistelzweigen, Strümpfen und Knallbonbons

Vor langer Zeit, genauer gesagt in der Mitte des 17. Jahrhunderts, war Weihnachten in einem Teil des heutigen Großbritanniens zwölf Jahre lang verboten, weil es die damals Herrschenden als heidnisches Fest bewerteten. Heute ist Weihnachten für die Briten das wichtigste christliche Fest, das sich von Jahr zu Jahr früher ankündigt. Mitunter werden die ersten Schaufenster schon Ende Oktober mit Tannenzweigen und Lichterketten geschmückt. Offiziell beginnt die Weihnachtszeit erst Anfang Dezember, wenn eine schiere Flut von Weihnachtskarten verschickt und von den Empfängern mit Stolz bis zum Ende der Festzeit auf den Kaminsimsen präsentiert wird. Etwa zur gleichen Zeit beginnt auch das traditionelle *Carol Singing*, bei dem Gruppen von Kindern durch die Straßen ziehen, Weihnachtslieder singen und damit Spenden für wohltätige Zwecke sammeln.

Aus heidnischer Zeit hat sich der Brauch erhalten, Häuser und Wohnungen mit Mistelzweigen, Efeu und Stechpalme zu schmücken. Den keltischen Druiden galt die Mistel als magische Pflanze, die der Göttin der Liebe gewidmet war. Seit dem Viktorianischen Zeitalter darf ein (vorzugsweise) Gentleman, wenn er eine Lady unter dem Mistelzweig antrifft, von dieser einen Kuss einfordern. Prinz Albert, Gemahl von Königin Viktoria, brachte 1841 eine bunt geschmückte Tanne aus Deutschland mit. Seitdem gehören der Weihnachtsbaum und das traditionelle Weihnachtsessen zum Fest. Der größte Weihnachtsbaum Großbritanniens wird jedes Jahr auf dem Trafalgar Square in London aufgestellt.

Am Weihnachtsabend, dem 24. Dezember, hängen die Kinder ihre Strümpfe an den Kaminsims oder an das Fußende ihres Bettes, weil in der Nacht *Father Christmas* erwartet wird. Dieser bindet seinen von Rentieren gezogenen Schlitten am Schornstein fest und saust durch den Kamin, um die Strümpfe mit Süßigkeiten zu füllen und die Geschenke auf dem Gabentisch abzulegen. Als Dank dafür werden ihm ein Teller mit Küchlein, ein Glas Brandy und für die Rentiere eine Karotte hingestellt. Sind diese Offerten am frühen Morgen des Weihnachtstages verschwunden, gilt dies als Beweis, dass *Father Christmas* im Haus gewesen ist. Selbstverständlich

hält es am Weihnachtstag kein Kind lange im Bett aus, sodass schon früh die Geschenke geöffnet und die Kerzen am Weihnachtsbaum entzündet werden.

Nach dem Festgottesdienst wird das Weihnachtsessen aufgetischt. Knapp neunzig Prozent der Briten servieren dazu gefüllten Truthahn in Kombination mit Röstgemüse, Kartoffeln und Bratsauce. Als Nachtisch gibt es den reichhaltigen, aus getrockneten Früchten, Rosinen und traditionell Nierenfett zubereiteten Plumpudding. Weil dieser Pudding ziemlich schwer im Magen liegen kann, wird ihm in manchen Familien ein leichteres Dessert wie Mincemeat-Tarte (siehe Seite 20) oder Haferflocken-Himbeer-Creme (siehe Seite 22) vorgezogen. Erfreulicherweise nimmt die Zahl der Vegetarier gerade in Großbritannien stetig zu, sodass für Freunde der fleischlosen Kost viele schmackhafte Alternativen zum Truthahn bestehen. Ganz gleich, ob das Weihnachtsessen mit oder ohne Fleisch genossen wird, ist es auf jeden Fall eine heitere Angelegenheit. Neben jedes Gedeck wird ein *Christmas Cracker*, ein Knallbonbon, platziert, das beim Auseinanderziehen explodiert und ein Papierkrönchen sowie ein kleines Geschenk freigibt. Mit dem Krönchen auf dem Kopf setzt man das Essen fort.

Am zweiten Weihnachtsfeiertag, der *Boxing Day* genannt wird, werden Freunde oder Verwandte besucht, mit denen man es sich wiederum am festlich gedeckten Tisch gut gehen lässt. Obwohl *Boxing Day* eigentlich ein Feiertag ist, leiten an diesem Tag die großen Einkaufszentren seit einigen Jahren den traditionellen Jahresschlussverkauf ein.

Sahnige Safransuppe

2 mittelgroße Zwiebeln

4 mittelgroße Kartoffeln

800 ml Milch

1 TL Meersalz

1 Briefchen Safran (0,1 g)

100 g geriebener Cheddar oder mittelalter Gouda

2 EL fein gehackter Thymian

200 ml Sahne

Meersalz

frisch gemahlener weißer Pfeffer

- * Zwiebeln schälen und fein hacken, Kartoffeln schälen und würfeln. Beides in einen Suppentopf geben. 400 ml Milch sowie das Salz dazu geben.
- * Die Zwiebeln und Kartoffeln unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Temperatur in etwa 20 Minuten weich kochen. Dabei darauf achten, dass die Milch nicht überkocht.
- * Den Topf vom Herd nehmen und das Gemüse mit dem Pürierstab fein pürieren. Die verbliebenen 400 ml Milch hinzufügen und nochmals pürieren.
- * Den Topf zurück auf den Herd geben und die Suppe unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Kurz aufwallen lassen, dann die Temperatur reduzieren und die Suppe 3 bis 4 Minuten köcheln lassen.
- * Von der Suppe zwei bis drei Esslöffel Flüssigkeit abnehmen und den Safran darin verrühren. Den angerührten Safran zur Suppe geben.
- * Cheddar und Thymian unterrühren und die Suppe unter Rühren so lange köcheln, bis der Käse geschmolzen ist.
- * Die Sahne hinzugeben und die Suppe nochmals 3 bis 4 Minuten ziehen lassen.
- * Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Sherry-Stilton-Creme

5 EL Walnusskerne
 1 große Zwiebel
 2 – 3 EL Butter oder Rapsöl
 200 g Blue Stilton oder Roquefort
 50 ml Sahne
 3 – 4 EL trockener Sherry oder Portwein
 oder 3 EL ungesüßter Apfelsaft
 mit 1 TL weißen Balsamessig
 1 EL Zitronensaft
 1 TL abgeriebene Zitronenschale
 ½ Bund krause Petersilie
 Meersalz
 frisch gemahlener weißer Pfeffer

- * Die Walnusskerne in der trockenen Pfanne kurz anrösten, dann mittelfein hacken.
- * Die Zwiebel schälen, fein hacken und in der Butter glasig dünsten. Danach etwas abkühlen lassen.
- * Den Blue Stilton grob würfeln und zusammen mit der Zwiebel, Sahne, dem Sherry, Zitronensaft und der abgeriebenen Zitronenschale in ein hochwandiges Rührgefäß geben.
- * Mit dem Pürierstab zu einer feinen Creme pürieren.
- * Die Petersilie fein hacken und zusammen mit den Walnusskernen unter die Creme ziehen.
- * Die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Tipp: Falls Ihnen Blue Stilton oder Roquefort geschmacklich zu intensiv ist, können Sie nach Belieben milderen Blauschimmelkäse verwenden. Servieren Sie die Sherry-Stilton-Creme zu den Käse-Kräuter-Scones (siehe Seite 16).