

Hannah Dautzenberg

Vegetarische

WEIHNACHTS- REZEPTE



veggie +

Für Dich

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über www.dnb.de abrufbar.

Vegetarische Weihnachtsrezepte: Das große vegetarische Kochbuch für leckere Gerichte an Weihnachten (100 geniale Veggie-Rezepte für ein fleischloses Weihnachtsessen)
von Hannah Dautzenberg

Studienscheiss UG (haftungsbeschränkt)
Rathausstr. 24 B, 52072 Aachen
kontakt@studianscheiss.de
Geschäftsführer: Dr. Tim Reichel, M.Sc.
Registergericht: Amtsgericht Aachen
Registernummer: HRB 19105
USt-IdNr.: DE295455486

Erste Auflage, November 2020

© 2020 veggie + (ein Imprint des Studienscheiss-Verlags)

ISBN: 978-3-946943-76-1 Print (Softcover)

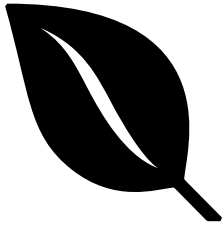
ISBN: 978-3-946943-95-2 E-Book (PDF)

ISBN: 978-3-946943-77-8 E-Book (EPUB)

ISBN: 978-3-946943-96-9 E-Book (MOBI)

Alle Rechte vorbehalten. Die Inhalte dieses Buches sind urheberrechtlich geschützt. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne Zustimmung des Verlages reproduziert oder mit elektronischen Systemen verarbeitet werden.

Lektorat: Sara Dörwald, Steinhagen
Korrektur: Tim Reichel, Aachen
Umschlaggestaltung, Layout und Satz: Tim Reichel, Aachen
Umschlagmotiv: from my point of view / shutterstock.com
Foto: Jan Ungermann & Hannah Dautzenberg, Aachen
Herstellung: Amazon oder eine Tochtergesellschaft
Printed in Germany



Vegetarische Weihnachtsrezepte

Das große vegetarische Kochbuch für leckere
Gerichte an Weihnachten

Hannah Dautzenberg

veggie +

Inhalt

Vorwort.....9

Salate 13

Feldsalat mit Honig-Feta 14
Orangensalat mit Harissa 16
Rotkohl-Taboulé-Salat..... 18
Röstgemüse-Salat..... 20
Rote-Bete-Salat mit Walnüssen..... 22
Couscous-Salat mit Ziegenkäse 24
Bohnensalat mit Pesto..... 26
Rucola mit Granatapfelkernen..... 28
Feldsalat mit Birnen und Blauschimmelkäse 30
Kürbis-Quinoa-Salat 32
Grünkohl-Salat mit Apfel..... 34

Suppen..... 37

Maronen-Suppe 38
Rosenkohl mit Chili-Crunch 40
Kürbis-Orangen-Suppe..... 42
Blumenkohl-Apfel-Suppe mit Zimtnüssen 44
Sellerie-Birnen-Suppe..... 46
Französische Zwiebel-Suppe..... 48
Süßkartoffel-Linsen-Suppe 50
Portugiesische Brot-Suppe..... 52
Soljanka..... 54
Pastinaken-Creme-Suppe 56
Parmesan-Pilz-Suppe..... 58

Eintöpfe..... 61

Kartoffelgulasch..... 62
Spitzkohl-Eintopf..... 64
Irish Stew..... 66

Möhren-Fenchel-Curry	68
Grünkohl-Eintopf.....	70
Süßkartoffel-Bohnen-Eintopf.....	72
Spätzle-Eintopf.....	74
Wirsing-Minestrone.....	76
Kürbis in Kakao-Orangensoße	78
Linsen-Eintopf	80

Nudelgerichte 83

Walnuss-Bolognese.....	84
Tagliatelle in Weißweinsöße mit Wirsing	86
Kürbis-Cranberry-Pasta	88
Linsenlasagne	90
Apfelpasta mit Feldsalat-Pesto	92
Maronen-Tomaten-Nudeln	94
Gewokte Rotkohl-Reisnudeln	96
Grünkohl-Cannelloni.....	98
Rotwein-Tofu-Pasta.....	100
Gorgonzola-Pasta mit Radicchio.....	102
Rotkohl-Nudeln	104

Knödel & Spätzle 107

Spinatknödel.....	108
Kürbisspätzle.....	110
Knödel-Auflauf	112
Pressknödel mit Krautsalat	114
Käsespätzle.....	116
Brezknödel mit Rahm-Champignons.....	118
Kürbisknödel	120
Rote-Bete-Knödel.....	122

Reisgerichte.....125

Wirsing-Risotto	126
Grießküchlein mit Pilzen.....	128
Risotto mit Birne und Walnüssen.....	130

Gefüllte Orient-Paprika	132
Honig-Senf-Gemüse	134
Maronen-Risotto mit Granatapfel	136
Kürbis-Risotto	138

Pfannengerichte 141

Blumenkohl im Nussmantel	142
Feta-Schnitzel mit Rotkohl	144
Pilzfrikadellen	146
Kürbis-Ratatouille	148
Süßkartoffel Cordon bleu	150
Pilz-Maronen-Ragout	152
Haferbratling mit Apfelrotkohl	154
Sesam-Mandel-Süßkartoffel	156
Rosenkohl-Kartoffel-Pfanne mit Apfel-Feta-Topping	158

Ofengerichte 161


Gemüsegessenk mit Ziegenkäse und Brot-Crunch	162
Gefüllter Ofenkürbis	164
Gebackener Camembert mit Apfel-Chutney	166
Ofengemüse mit Feta-Polenta	168
Gefüllte Dattel-Mandel-Aubergine	170
Rosenkohl-Auflauf	172

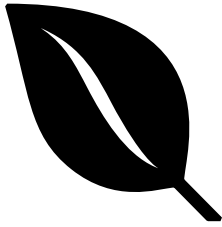
Braten 175

Beet Wellington	176
Kartoffelbraten mit Tomaten-Pilz-Füllung	178
Kürbis-Braten	180
Gewürz-Blumenkohl-Braten	182
Kohlrouladen mit Bulgur	184
Hüttenkäse-Braten	186
Rotkohlpäckchen mit Maronen	188
Grünkern-Braten	190
Cashew-Braten	192
Pilzpastete	194

Quiches & Tartes	197
Süßkartoffel-Walnuss-Tarte	198
Rotkohl-Maronen-Quiche	200
Pilz-Pie	202
Brokkoli-Gorgonzola-Tarte mit Birnen-Relish	204
Rosenkohl-Quiche.....	206
Rotkohl-Tarte	208
Pilz-Tarte mit Maronen und Pinienkernen.....	210
Wirsing-Quiche	212
Süße Gerichte	215
Marillenkügelchen.....	216
Mohnnudeln	218
Kirschmichel.....	220
Ofenpfannkuchen.....	222
Topfen-Auflauf.....	224
Kaiserschmarrn.....	226
Scheiterhaufen	228
Schokokügelchen	230
Striebele	232
Weihnachtsmenüs	235
Bonusrezepte.....	239
Nachwort	243
Infos zum Buch.....	244
Über die Autorin	245
Dankeschön.....	246

„Die Vernunft beginnt bereits in der Küche.“

 *Friedrich Nietzsche*



Vorwort

Vegetarische Weihnachten

Weihnachten ist das Fest der Liebe. Alles dreht sich um die Familie, Geschenke und vor allem: um gutes Essen. Am Weihnachtsabend und an den Festtagen gilt es, alle Vorlieben der Gäste unter einen Hut zu bringen. Und das ist nicht immer leicht. Jedes Jahr aufs Neue zerbrechen wir uns die Köpfe, wie wir unsere Liebsten mit neuen Gerichten begeistern können und dabei noch ihren Geschmack treffen.

Doch damit ist jetzt Schluss, denn dieses Buch ist die Lösung deiner kulinarischen Weihnachtsprobleme! Denn was ist abwechslungsreich, modern, gesund und dazu wahnsinnig lecker? – Richtig, die vegetarische Küche! Sie bietet unendlich viele Möglichkeiten und wirft alte Kochgewohnheiten über Bord. Hier entstehen neue und außergewöhnliche Kombinationen, die jeden deiner Gäste aus den Weihnachtssocken hauen werden. An Weihnachten geht es darum, seine Mitmenschen, sich selbst und alle Lebewesen auf der Erde wertzuschätzen. Warum schieben wir dann eine Ente in den Ofen, anstelle eines saftigen Kürbis-Bratens?

Die Beweggründe, vegetarisch zu kochen, können sehr unterschiedlich sein – besonders an Weihnachten:

- ✓ Vielleicht möchtest du dir mit den Soul-Food-Rezepten aus diesem Buch selbst etwas Gutes tun.
- ✓ Vielleicht möchtest du auch deine Gäste an Weihnachten davon überzeugen, wie abwechslungsreich vegetarisches Kochen sein kann, und dass es alles andere, als ein Verzicht ist.
- ✓ Vielleicht ernährst du dich auch gar nicht vegetarisch und willst eine neue Welt entdecken oder deine Veggie-Gäste an Weihnachten begeistern.
- ✓ Vielleicht wurdest du auch beschenkt und freust dich jetzt einfach, alle Gerichte zu entdecken, die ich für dich zusammengestellt habe.

Ganz egal, welche Motivation du hast: In diesem Buch zeige ich dir, wie du dich und deine Liebsten in der Weihnachtszeit bekochen und begeistern kannst. Dazu brauchst du weder besondere Fähigkeiten am Herd noch eine außergewöhnliche Küchenausstattung. Egal, ob du ein leidenschaftlicher Hobbykoch bist oder blutiger Anfänger – mit diesen Rezepten kann wirklich jeder ein umwerfendes Menü für die Weihnachtszeit zubereiten.

In diesem Buch findest du keine langweiligen Veggie-Rezepte, die ein Fleischgericht kopieren oder so alt sind, wie alle Vorurteile über Vegetarier. Die hier aufgeführten Gerichte hast du so wahrscheinlich noch nicht gegessen. Alle Rezepte sind modern, abwechslungsreich und umwerfend lecker. Gleichzeitig machen die Gerichte auf dem Teller etwas her und passen perfekt auf eine festlich gedeckte Weihnachtstafel. Und obwohl alle Rezepte raffiniert aussehen und schmecken, musst du dafür nicht den ganzen Tag in der Küche stehen.

Jede Seite in diesem Buch ist klar und übersichtlich strukturiert. So musst du nicht mühsam die wichtigsten Infos zusammensuchen, bevor du loslegen kannst. Du findest zu jedem Gericht:

- ✓ Eine Zeitangabe
- ✓ Die Menge der Portionen
- ✓ Eine Zutatenliste
- ✓ Eine ausführliche Anleitung
- ✓ Mögliche Variationen des Gerichts

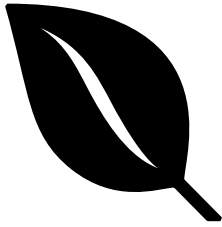
Insgesamt findest du 100 weihnachtliche Rezepte in diesem Buch, die ich persönlich für dich zusammengestellt habe. Dazu habe ich unzählige vegetarische Weihnachtsrezepte für dich recherchiert, angepasst und nachgekocht. Außerdem koche ich seit vielen Jahren selbst vegetarisch und möchte auf den kommenden Seiten meine besten Tipps und Tricks an dich weitergeben. Vor dir liegt das Ergebnis meiner langjährigen Arbeit.

Die Rezepte aus diesem Buch habe ich zudem in Kategorien eingeteilt, damit du schneller das Gericht findest, nach dem du suchst. Diese elf Kapitel warten auf dich:

- ✓ Salate
- ✓ Suppen
- ✓ Eintöpfe
- ✓ Nudelgerichte
- ✓ Knödel & Spätzle
- ✓ Reisgerichte
- ✓ Pfannengerichte
- ✓ Ofengerichte
- ✓ Braten
- ✓ Quiches & Tartes
- ✓ Süße Gerichte

Als kleines Weihnachtsgeschenk habe ich für dich nicht nur die Weihnachtsrezepte zusammengestellt, sondern daraus auch vier konkrete Menüs kreiert. Am Ende dieses Buches findest du verschiedene Weihnachtsmenüs, mit denen du dir und deinen Gästen ein unvergessliches Weihnachtessen bescherst. Außerdem warten noch ein paar Bonusrezepte auf dich.

Genug geredet – ab in die Küche mit dir: Viel Spaß beim Kochen!



Salate

Feldsalat mit Honig-Feta



🕒 **Minuten: 30**

👤 **Portionen: 4**

🛒 **Zutaten:**


- | | |
|------------------------|---------------------|
| ✓ 200 g Feldsalat | ✓ 2 EL Balsamessig |
| ✓ 400 g Feta | ✓ 2 Stiele Rosmarin |
| ✓ 4 EL Honig (flüssig) | ✓ 4 EL Olivenöl |
| ✓ 2 rote Zwiebeln | ✓ Salz |
| ✓ 1 Granatapfel | ✓ Pfeffer |
| ✓ 50 g Walnüsse | |
-

♥ **Zubereitung:**

1. Heize deinen Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vor. Schneide den Feta in dicke Scheiben. Fette eine Auflaufform mit 1 EL Olivenöl ein und verteile anschließend den Feta darin. Wasche den Rosmarin und trenne die Nadeln ab. Hacke die Walnüsse in grobe Stücke. Vermische im Anschluss die Nüsse, den Rosmarin und den Honig. Verteile die Mischung auf dem Feta und lasse den Käse für ca. 15 Minuten im Backofen.
2. Schneide den Granatapfel auf und löse die Kerne heraus. Achte darauf, den Saft dabei aufzufangen. Wasche den Salat und schneide

die Zwiebeln in Spalten. Brate anschließend die Zwiebeln in 1 EL Olivenöl kurz in der Pfanne an.

3. Um eine Vinaigrette herzustellen, verrührst du 2 EL Olivenöl mit dem Saft des Granatapfels und dem Balsamessig. Würze die Mischung anschließend mit Salz und Pfeffer.
 4. Vermische den Salat mit der Vinaigrette in einer großen Schüssel und füge anschließend die Zwiebeln hinzu.
 5. Verteile den Salat auf den Tellern und richte den Feta darauf an. Zum Schluss bestreust du den Salat mit den Granatapfelkernen.
-

 **Variation:**

- ✓ Solltest du Feta nicht mögen, kannst du alternativ auch Ziegenkäse verwenden. Dabei musst du darauf achten, die Backzeit anzupassen. Je nach Dicke deiner Ziegenkäsescheiben sind 10 Minuten bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) bereits ausreichend.

Orangensalat mit Harissa



🕒 **Minuten: 25**

👤 **Portionen: 4**


 **Zutaten:**

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| ✓ 500 g frischer Spinat | ✓ 50 g Oliven (entkernt) |
| ✓ 4 Orangen | ✓ 2 Stiele Koriander |
| ✓ 1 EL Harissapaste | ✓ 50 g Macadamianüsse |
| ✓ 1 Limette | ✓ 3 EL Olivenöl |
-

 **Zubereitung:**

1. Wasche den Spinat und schneide ihn klein. Schäle die Orangen und schneide sie anschließend in kleine Würfel. Halbiere die Oliven und wasche den Koriander. Zupfe die Blätter des Korianders ab und hacke sie klein. Presse anschließend die Limette aus.
2. Hacke die Macadamianüsse in grobe Stücke. Brate sie in einer Pfanne ohne Fett an und achte darauf, dass sie nicht zu braun werden.
3. Vermische den Spinat, die Orangen, die Oliven und den Koriander in einer großen Schüssel. Füge den Saft der Limette, das Olivenöl und die Harissapaste hinzu. Mische erneut alles gut durch.

4. Verteile anschließend den Salat auf den Tellern und streue die gerösteten Macadamianüsse darüber.
-

 **Variation:**

- ✓ Anstelle von der Harissapaste kannst du auch Ajvar oder Sambal Oelek verwenden. Solltest du es nicht so scharf mögen, dann greife auf Hummus zurück.

Rotkohl-Taboulé-Salat



🕒 **Minuten: 35**

👤 **Portionen: 4**

Zutaten:


- | | |
|-------------------|----------------------|
| ✓ 250 g Rotkohl | ✓ 400 ml Gemüsebrühe |
| ✓ 250 g Couscous | ✓ 1 EL Senf |
| ✓ 1 rote Zwiebel | ✓ 3 EL Orangensaft |
| ✓ 1 Birne | ✓ 1 EL Ahornsirup |
| ✓ 2 Zitronen | ✓ 2 EL Olivenöl |
| ✓ 30 g Cranberrys | ✓ Salz |
| ✓ 20 g Mandeln | ✓ Pfeffer |
| ✓ 150 g Joghurt | |
-

♥ **Zubereitung:**

1. Koche die Gemüsebrühe in einem Topf auf. Gib den Couscous in einen weiteren Topf oder eine Schüssel und gieße die aufgekochte Gemüsebrühe darüber. Lasse den Couscous in der Gemüsebrühe für ungefähr 5 Minuten quellen, dass er die Flüssigkeit aufzieht.
2. Schneide den Rotkohl in feine Streifen und wasche ihn. Schäle die Zwiebel und hacke sie in kleine Stücke. Wasche die Birne, entkerne sie und schneide sie klein. Presse die Zitronen aus. Beträufle die

Birne anschließend mit 1 EL Zitronensaft. Wasche die Minze und zupfe die Blätter von den Stielen ab. Trockne die Blätter und hacke sie im Anschluss klein. Hacke auch die Cranberrys und Mandeln in grobe Stücke.

3. Gieße die überschüssige Gemüsebrühe aus dem Topf mit dem Couscous ab. Gib den Rotkohl, die Zwiebelwürfel, die Birnenstücke, die Cranberrys und die gehackte Minze zu dem Couscous hinzu.
4. Um einen Dip herzustellen, mischst du Senf, Joghurt und 1 EL Zitronensaft. Füge nach Bedarf Salz und Pfeffer hinzu.
5. Den restlichen Zitronensaft vermischt du mit dem Orangensaft, Ahornsirup und Öl zu einem Dressing. Nutze dazu am besten einen Quirl oder eine Gabel. Würze das Dressing mit Salz und Pfeffer.
6. Richte den Taboulé-Salat auf den Tellern an. Beträufle den Salat mit dem Dressing und dem Joghurt-Dip.

 **Variation:**

- ✓ Anstelle der Birne kannst du auch anderes Winterobst verwenden, beispielsweise Quitten oder Pflaumen.

Röstgemüse-Salat



🕒 **Minuten: 45**

👤 **Portionen: 4**

🛒 **Zutaten:**

- | | |
|-----------------------|-----------------------------|
| ✓ 500 g Rosenkohl | ✓ 1 EL Weißweinessig |
| ✓ 250 g Blumenkohl | ✓ 1 EL Rotweinessig |
| ✓ 3 Möhren | ✓ 5 EL Olivenöl |
| ✓ 1 Bund Radieschen | ✓ 1 TL Paprikapulver |
| ✓ 1 rote Zwiebel | ✓ 400 g Kichererbsen (Dose) |
| ✓ 1 Biozitronen | ✓ 4 Stiele Koriander |
| ✓ 1 Knoblauchzehe | ✓ Salz |
| ✓ 5 Stiele Petersilie | |

♥ **Zubereitung:**

1. Heize den Backofen auf 180 °C (Umluft) vor. Schneide die Zwiebel in halbe Ringe und gib sie anschließend in eine kleine Schüssel. Füge den Rot- und Weißweinessig hinzu und lasse die Zwiebel für eine 30 Minuten in der Mischung einweichen.
2. Wasche den Rosenkohl und halbiere die Röschen. Putze den Blumenkohl und schneide ihn in Stücke. Schäle die Möhren, halbiere

sie und schneide sie anschließend in ca. 3 cm lange Stücke. Je nach Dicke der Möhren kannst du diese Stücke längs noch einmal halbieren.

3. Gib das gesamte Gemüse auf ein Backblech und marinieren es mit 2 EL Olivenöl. Würze es im Anschluss mit Salz. Schiebe das Backblech für ca. 20 Minuten in den Backofen. Wende das Gemüse nach ca. 10 Minuten.
4. Wasche während der Backzeit die Radieschen und schneide sie in feine Scheiben. Lasse die Kichererbsen aus der Dose abtropfen und spüle sie mit kaltem Wasser ab. Wasche die Petersilie und den Koriander, ziehe die Blätter von den Stielen ab und hacke sie in grobe Stücke. Wasche die Zitrone mit heißem Wasser und reibe die Schale ab. Presse die Zitrone im Anschluss aus.
5. Nimm das Gemüse aus dem Backofen und lasse es abkühlen. Bereite in der Zwischenzeit die Marinade zu. Dafür schälst du die Knoblauchzehe und gibst diese gemeinsam mit ein wenig Salz, dem Zitronensaft und dem restlichen Olivenöl in einen Mixer.
6. Gib das Röstgemüse in eine große Schüssel und füge die Kichererbsen, die Radieschen, die eingeweichten Zwiebelringe sowie das Dressing hinzu. Mische im Anschluss die Kräuter und die Schale der Zitrone unter die Mischung. Würze den Salat mit Paprikapulver und Salz.
7. Richte den Salat auf den Tellern an. Servieren kannst du ihn sowohl warm als auch kalt.

Variation:

- ✓ Das Gemüse kannst du nach deinem Geschmack variieren. Als Alternative eignen sich beispielsweise Rotkohl, Brokkoli, Rote Bete oder auch Hokkaido-Kürbis.

Rote-Bete-Salat mit Walnüssen



🕒 **Minuten:** 45

👤 **Portionen:** 4


Zutaten:

- | | |
|---------------------|--------------------|
| ✓ 800 g Rote Bete | ✓ ½ TL Kreuzkümmel |
| ✓ 80 g Walnüsse | ✓ ½ TL Zimt |
| ✓ 1 Bund Radieschen | ✓ ½ TL Kardamom |
| ✓ 150 g Feta | ✓ 3 EL Olivenöl |
| ✓ 2 EL Balsamessig | ✓ Salz |
| ✓ 2 Stiele Rosmarin | ✓ Pfeffer |
-

♥ **Zubereitung:**

1. Heize deinen Backofen auf 180 °C (Umluft) vor. Putze die Rote Bete und schäle sie. Öle hierfür deine Hände ein oder verwende Einweghandschuhe, da die Rote Bete deine Hände stark einfärben wird. Schneide die Knolle anschließend in kleine Stücke. Marinie-re die Stücke mit Öl sowie Salz, Pfeffer, Kardamom, Zimt und Kreuzkümmel. Gib alles auf ein Backblech oder in eine Auflauf-form und lasse die Rote Bete für ca. 35 Minuten bei 180 °C im Backofen.

2. Hacke die Walnüsse in grobe Stücke. Putze die Radieschen und schneide sie anschließend in Viertel. Zerbrösele den Feta in kleine Stücke und wasche den Rosmarin. Zupfe die Nadeln ab und hacke sie klein.
 3. Nimm die Rote Bete aus dem Backofen und lasse sie 5 Minuten abkühlen. Richte das Gemüse auf den Tellern an und beträufle es mit dem Balsamessig. Gib die Nüsse, den Feta sowie die Radieschen darüber und bestreue alles mit dem Rosmarin.
-

 **Variation:**

- ✓ Anstelle der Walnüsse kannst du auch Erdnüsse oder Macadamianüsse verwenden. Um Abfälle zu vermeiden, kannst du das Grün der Radieschen ebenfalls waschen, klein schneiden und zu dem Salat hinzugeben.

Couscous-Salat mit Ziegenkäse



🕒 **Minuten: 20**

👤 **Portionen: 4**

Zutaten:

- | | |
|-------------------------------|-----------------------|
| ✓ 250 g Couscous | ✓ ½ TL Kreuzkümmel |
| ✓ 150 g Ziegenfrischkäse | ✓ ½ TL Zimt |
| ✓ 75 g Walnüsse | ✓ ½ TL Cayennepfeffer |
| ✓ 8 Stiele Minze | ✓ 6 EL Olivenöl |
| ✓ 2 Zitronen | ✓ Salz |
| ✓ 120 g Kirschen (getrocknet) | ✓ Pfeffer |
| ✓ Zucker | |
-

Zubereitung:

1. Fülle einen Kochtopf mit 250 ml Wasser. Füge Kreuzkümmel, Zimt, Cayennepfeffer und ½ TL Salz hinzu und lasse alles aufkochen. Nimm den Topf anschließend vom Herd und rühre den Couscous ein. Lasse ihn 5 Minuten quellen, sodass er sich mit dem Wasser vollsaugt.
2. Hacke die Walnüsse und röste sie in einer Pfanne ohne Fett. Wasche die Minze und zupfe die Blätter ab. Presse die Zitronen aus und hacke die getrockneten Kirschen in kleine Stücke.