

Heike Kügler-Anger

Veganes fürs Fest



Weihnachtliche Rezepte aus aller Welt

pala
verlag

Heike Kügler-Anger

Veganes fürs Fest

Heike Kügler-Anger

Veganes fürs Fest

Weihnachtliche Rezepte aus aller Welt

illustriert von Sabine Metz





Alle in diesem Buch enthaltenen Informationen und Rezepte sind von der Autorin sorgfältig erstellt und überprüft worden. Dennoch muss jegliche Haftung seitens der Autorin oder des Verlags für Sach- und Personenschäden ausgeschlossen werden.



Inhalt

Weihnachten – das wundervolle Wunder	6
Hinweise zu den Rezepten	11
Vorspeisen und Salate	15
Suppen	31
Hauptspeisen	45
Getreidebeilagen und Kartoffelbeilagen	81
Gemüsebeilagen	99
Saucen und Tunken	111
Desserts	125
Heiße und kalte Getränke	145
Die Autorin	152
Rezeptindex	153



Weihnachten - das wundervolle Wunder

*Ein frommer Zauber hält mich wieder,
Anbetend, staunend muss ich stehn;
Es sinkt auf meine Augenlider
Ein goldner Kindertraum hernieder,
Ich fühl's, ein Wunder ist geschehn.*

»Weihnachtslied«

Theodor Storm, 1817 – 1888

Liebe Leserin, lieber Leser!

Kennen Sie das auch? Wenn die Nächte länger werden, die ersten nach Zimt, Vanille und anderen feinen Gewürzen duftenden Plätzchen in den Auslagen der Bäckereien auftauchen, die ersten Holzbuden für den Weihnachtsmarkt zusammengezimmert werden und die britische Popgruppe »Wham!« mittels des Weihnachtsohrwurms »Last Christmas« schwört, dieses, ja dieses Weihnachten – zumindest in Liebesdingen – wirklich alles besser zu machen –, da überkommt uns der Wunsch, es ihnen gleichzutun. Dieses Weihnachten, so schwört man sich, wird, wenn auch nicht alles, so doch vieles anders, besser, schöner und besinnlicher.

Frohen Herzens und beschwingten Schrittes eilt man nach Hause, kocht sich einen feinen Weihnachtstee und knabbert am ersten Zimstern der Saison. Dann beginnt man, den Vorsatz in die Tat umzusetzen, und schreibt eine Liste:

Dieses Jahr lässt man sich vom Stress und von der Hektik, von denen spätestens mit dem Anzünden der ersten Adventskerze unweigerlich das ganze Land überrollt wird, nicht anstecken. Dieses Jahr nimmt man sich Zeit. Für sich, den Liebsten oder die Liebste, für die lieben Kleinen oder schon etwas Größeren, für Tante Inge, Opa Peter, die alleinstehende Nachbarin im dritten Stockwerk, für den netten Kollegen im Büro, für





alle, die einem etwas bedeuten. Leckere Plätzchen wird man backen. Das Heim mit selbst gebasteltem Adventsschmuck füllen. Geschenke wird man nicht kaufen, sondern selbst anfertigen. Und dann wird man sich wieder einmal richtig gemütlich mit der Familie zusammensetzen. Damit das kommende das schönste aller Weihnachtsfeste wird.

Daran glaubt man fest und wohligh. Zumindest so lange, bis das Telefon klingelt oder die Kinder von der Schule heimkommen. Bis das Postfach des Computers überquillt oder der Hund Gassi gehen muss. Und ab diesem Zeitpunkt läuft fast alles wie alle Jahre wieder.

Etwa vier Wochen später bricht dann der Morgen des vierundzwanzigsten Dezember an. Rasch beginnt man, von den Anforderungen der vergangenen Wochen schon etwas erschöpft, die letzten Vorkehrungen für das Fest zu treffen. Frisches Brot muss vom Bäcker geholt werden, die Oma wartet am Bahnhof und, ach herrje, der Weihnachtsbaum muss ja auch noch geschmückt werden!

Die Stunden, die Minuten verfliegen, viel zu schnell, viel zu flüchtig, wie man meint.

Dann senkt sich die Dämmerung über das Land. Der Alltagslärm in den Straßen und Gassen flaut langsam ab. Im Fenster gegenüber leuchtet die erste Kerze auf. Und dann werden es von Fenster zu Fenster, von Haus zu Haus, von Straße zu Straße immer mehr, bis ein goldener Schein uns alle einhüllt. Der erste Stern funkelt am Himmel. Die Glocken der Kirchtürme von nah und fern beginnen zu läuten. Wir halten inne, lauschen, staunen, geben uns ganz dem wundervollen Zauber hin: Hört doch, seht doch, fühlt doch, es ist wieder Weihnachten!

Zu jedem Wunder gehört auch Wandlung. Und der Wille, es als solches anzunehmen. Wunder funktionieren, wenn wir bereit sind, sie zu erfahren, zu fühlen und zu leben. Eines der größten Wunder der vergangenen Monate ist für mich, wie sich die Sicht auf das, was täglich auf unseren Tellern landet, in der breiten Öffentlichkeit langsam verändert. Natürlich wussten wir, dass es Massentierhaltung, Schadstoffe in Lebensmitteln, Gammelfleisch, Schummelschinken und Analogkäse gibt. Wir waren vielfach nur noch nicht bereit, dieses Wissen in die er-



forderlichen Taten umzusetzen. Doch dann wurde die erste Kerze der Veränderung entzündet. Und seitdem werden es täglich mehr. Diese Kerzen haben eine Botschaft. Sie brennen für den ehrlichen Umgang mit Mensch und Tier. Für wertvolle Lebensmittel. Für den Schutz unserer kostbaren Ressourcen. Für eine gerechtere Welt. Und einen Planeten, auf dem auch unsere Kindeskindern noch eine wunderbare Weihnachtszeit erleben werden.



Mit diesem Buch möchte ich meine persönliche Weihnachtskerze anzünden und an Sie weitergeben. Es ist mir eine Herzensangelegenheit, zu zeigen, dass Weihnachten sowohl für Mensch als auch für Tier eine Freude sein kann. Weil kein einziges Tierprodukt auf den festlich geschmückten Weihnachtstisch kommt. Alle Köstlichkeiten, die Sie ab Seite 16 vorfinden, ob Salat oder Suppe, Hauptspeise oder Beilage, Dessert oder Getränk, sind komplett vegan. Die Zutaten, die Sie benötigen, um die Rezepte in Ihrer Küche nachzukochen, können Sie in jedem gut sortierten Biosupermarkt erwerben. Viele der Gemüsearten und Obstsorten, die das Festmahl ausmachen, sind außerdem auf dem Wochenmarkt oder im Biohofladen Ihres Vertrauens zu finden. Mit dem Kauf von heimischen



Produkten können Sie sich und Ihrer Region zusätzlich etwas Gutes tun – und das nicht nur zu Weihnachten.

Wenn Sie dann mit den Menschen, die Ihnen lieb und wertvoll sind, am Festtisch zusammensitzen und sich mit leckeren veganen Speisen verwöhnen, spüren Sie vielleicht, wie etwas von dem Wunder, das Weihnachten ausmacht, auf Sie übergeht. Lassen Sie sich einfangen vom Zauber, den schon Theodor Storm beschrieb. Und vielleicht spielt dann im Hintergrund ganz leise das Radio »Last Christmas« von »Wham!« ... Und dann wissen Sie: »Last Christmas« ist schon lange vorbei. Aber »this Christmas« ist hier und heute. Und heute erleben Sie frohe Weihnachten für Mensch und Tier. Was kann es Besseres geben?

Veränderungen geschehen. Wir müssen sie nur zulassen.

Ich wünsche Ihnen eine wundervolle Weihnachtszeit.

Ihre

PS: Tante Inge, Opa Peter, die Nachbarin aus dem dritten Stockwerk und der nette Kollege aus dem Büro leben eigentlich nicht vegan? Kein Problem! Die Rezepte sind so ausgelegt, dass es auch ihnen schmecken wird. Ist das nicht wunderbar?



Orientalische Paprika-Crostini

*240 g gekochte Kichererbsen
1 Zwiebel
1 – 2 Knoblauchzehen
2 – 3 EL Olivenöl
2 rote Paprikaschoten
5 EL Sojasahne oder Hafersahne
2 EL geschälte Sesamsamen
2 EL fein gehackte Minze
2 EL fein gehackte glatte Petersilie
1 – 2 EL frisch gepresster Zitronensaft
1 TL weißes Sesammus (Tahin)
2 – 3 MSP gemahlener Kreuzkümmel
Meersalz
frisch gemahlene Chiliflocken
12 Scheiben Baguette
4 – 5 EL Olivenöl*

- * Die Kichererbsen mit den Zinken einer Gabel zermusen.
- * Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und im heißen Öl anschwitzen.
- * Die Paprika sehr fein würfeln. Zur Zwiebel in die Pfanne geben und so lange schmoren, bis sie bissfest gegart ist.
- * Sojasahne, Sesam, Minze, Petersilie, Zitronensaft, Tahin und Kreuzkümmel zur Paprika geben und mit den Kichererbsen vermischen. Die Paprikacreme herzhaft mit Salz und Chiliflocken abschmecken und abkühlen lassen.
- * Die Baguettescheiben im Backofen bei 190 °C oder in der trockenen Pfanne goldbraun anrösten. Mit dem Olivenöl bestreichen.
- * Die Paprikacreme auf dem Brot verteilen und servieren.



*Wieder strahlt im Glanz der Kerzen
funkelnd uns der Weihnachtsbaum.
Und es fassen unsre Herzen
all' die Herrlichkeiten kaum.*

»Welchen Jubel, welche Freude«
Ernst Heinrich Gebhardt, 1832 – 1899

Hauptspeisen

Weihnachten ist das Fest der Liebe. Und die, die wir lieben, möchten wir verwöhnen. Dazu gehört natürlich auch das Festmahl. Nachdem wir den ersten Hunger mit einem leckeren Appetithäppchen oder einer Suppe gestillt haben, kommen wir nun zum vorläufigen Höhepunkt des Mahls: den Hauptspeisen. Doch auch hier bleibt die Qual der Wahl: Möchten wir uns lieber mit traditionellen Speisen oder mit exotischen Köstlichkeiten verwöhnen? Soll es ein Raclette oder ein Fondue sein? Oder doch lieber ein herzhafter Braten, eine raffinierte Pastete? Wie gut, dass Weihnachten mindestens drei Tage dauert!



Gefüllter Kürbis mit gratiniertem Reis

Für 4 große Portionen

*300 g Wildreismischung
½ TL Meersalz
etwa 600 ml Wasser
2 Hokkaidokürbisse (jeweils etwa 1 kg)
4 EL Olivenöl
Meersalz
frisch gemahlener weißer Pfeffer
2 mittelgroße Zwiebeln
2 Äpfel
140 ml Sojasahne oder Hafersahne
75 g fein gehackte Walnusskerne
2 EL heller süßer Senf
2 EL Kürbiskernöl
4 EL fein gehackte krause Petersilie
2 EL fein gehackter Thymian*

Gratinierter Reis

*Olivenöl für die Schälchen
100 ml Sojasahne oder Hafersahne
4 EL Hefeflocken
2 EL Olivenöl
1 EL mittelscharfer Senf
1 TL mildes Paprikapulver
2 – 3 Spritzer Worcestersauce
Meersalz
frisch gemahlener weißer Pfeffer
4 EL (Vollkorn-)Semmelbrösel*

- 
- * Den Reis mit dem Salz und Wasser in einen Topf geben und in etwa 20 Minuten bissfest garen. Zum Ende der Kochzeit sollte der Reis das ganze Wasser aufgesogen haben.
 - * Von den Kürbissen jeweils einen Deckel abschneiden. Die Kerne und Fasern aus den Kürbissen entfernen. Das Fruchtfleisch so weit auskratzen (zum Beispiel mit einem Melonenausstecher), dass nur noch ein Rand von etwa 1 cm Stärke übrig ist. Die Kürbisse mit jeweils 1 EL Olivenöl ausstreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.
 - * Die Kürbisse ohne Deckel in den nicht vorgeheizten Backofen geben und bei 200 °C etwa 25 Minuten vorgaren.
 - * In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen, fein hacken und in 2 EL Olivenöl anschwitzen.
 - * Das herausgeschnittene Kürbisfleisch fein hacken, die Äpfel entkernen und fein würfeln. Kürbis zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Kurz anschwitzen, dann die Äpfel hinzufügen. So lange schmoren, bis das Kürbisfleisch weich ist.
 - * Sojasahne, Walnusskerne, Senf, Kürbiskernöl sowie Petersilie und Thymian unterrühren und 3 – 4 weitere Minuten schmoren.
 - * Für den **gratinierten Reis** vier kleine Schälchen (jeweils etwa 125 ml Inhalt) gut ausfetten und jeweils zu zwei Dritteln mit dem gekochten Reis füllen.
 - * Die Sojasahne mit Hefeflocken, Olivenöl, Senf und Paprikapulver verrühren. Mit Worcestersauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf dem Reis verteilen und mit den Semmelbröseln überstreuen.
 - * Den verbliebenen Reis zum Kürbisgemüse geben, die Mischung herzhaft mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Kürbisse damit füllen. Die Deckel auf die Kürbisse setzen und diese in den Backofen geben. Bei 200 °C 25 – 30 weitere Minuten garen.
 - * Während der letzten 15 Minuten Garzeit die Schälchen mit dem Reis in den Backofen stellen.
 - * Die Kürbisse zum Servieren vorsichtig halbieren und jeweils mit einem Schälchen Reis servieren.



Pilz-Maronen-Pastete

1 rote Zwiebel

1 – 2 Knoblauchzehen

2 – 3 EL Rapsöl

500 g (braune) Champignons

200 g gekochte Maronen (Esskastanien)

1 Lorbeerblatt

100 ml trockener Rotwein,

ersatzweise Tomatensaft mit 1 TL rotem Balsamessig

1 – 2 EL Sojasauce,

ersatzweise 2 EL kräftige Gemüsebrühe

2 EL Weizenmehl (Type 1050)

1 EL scharfer Senf

3 EL fein gehackte krause Petersilie

1 EL fein gehackter Thymian

1 TL fein gehackter Rosmarin

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Rapsöl für die Auflaufform

180 g frischer Blätterteig,

ersatzweise tiefgekühlter und aufgetauter Blätterteig

1 – 2 EL Sojadrink oder Reisdrink

- * Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein hacken und im heißen Öl anschwitzen.
- * Die geputzten Champignons und Maronen in Scheiben schneiden und beides mit dem Lorbeerblatt zur Zwiebel in den Topf geben. Das Gemüse kurz scharf anbraten, dann mit dem Rotwein und der Sojasauce ablöschen. Das Gemüse so lange schmoren, bis der Wein um etwa die Hälfte eingekocht ist.



- * Das Mehl, den Senf und die fein gehackten Kräuter unterrühren. Das Gemüse 3 – 4 weitere Minuten schmoren, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- * Das Gemüse in eine gut gefettete Auflaufform geben und glatt streichen.
- * Den Blätterteig als »Deckel« darübergeben. Den Teig an den Rändern der Auflaufform gut andrücken.
- * Aus eventuellen Resten vom Blätterteig Streifen oder Ornamente schneiden und die Oberfläche der Pastete damit verzieren. Mit dem Sojadrink bestreichen.
- * Die Pastete im Backofen bei 200 °C etwa 30 Minuten backen, bis die Oberfläche schön gebräunt ist.

Tipps: Servieren Sie zur Pastete das Zwiebel-Pflaumen-Gemüse von Seite 101 oder den gerösteten Rosenkohl mit Haselnüssen von Seite 103. Bitte beachten Sie im letzteren Fall bei der Zubereitung des Rosenkohls, dass Sie ihn in den vorgeheizten Backofen geben, wenn Sie ihn gleichzeitig mit der Pastete garen möchten. Die Garzeit des Rosenkohls verkürzt sich dadurch um etwa ein Drittel.





Roter Mandel-Petersilien-Reis

1 mittelgroße Zwiebel

1 – 2 EL Olivenöl

300 g roter Reis

etwa 500 ml Wasser

1 TL Meersalz

1 Lorbeerblatt

100 g gehackte Mandeln

½ Bund glatte Petersilie

- * Die Zwiebel schälen, fein hacken und im heißen Öl anschwitzen.
- * Den Reis hinzufügen, kurz anbraten, dann mit dem Wasser ablöschen.
- * Das Salz unterrühren und das Lorbeerblatt hinzufügen.
- * Den Reis einmal kurz zum Kochen bringen. Die Temperatur reduzieren und den Reis unter gelegentlichem Rühren in etwa 45 Minuten bissfest garen.
- * Die Mandeln und die fein gehackte Petersilie unterrühren und den Reis 4 – 5 Minuten ziehen lassen.
- * Das Lorbeerblatt entfernen und den Reis servieren.



Tipps: Roter Reis ist eine Kreuzung aus wildem Reis und Kulturreis. Seine rote Farbe erhält er durch den Anbau auf tonhaltigen Böden, wie man sie zum Beispiel in den italienischen Bergregionen des Piemonts und in der französischen Camargue vorfindet. Roter Reis ist ungeschält und unbehandelt und wird daher wie Naturreis gekocht. Anstelle der Mandeln können Sie auch gehackte Cashewnüsse oder Pekannusskerne verwenden.



Süßkartoffelspalten vom Backblech

1 ¼ kg Süßkartoffeln

3 EL geröstetes Kichererbsenmehl

2 ½ EL Hefeflocken

2 TL Meersalz

3 – 4 TL mildes Currypulver

4 EL Rapsöl

1 ½ EL Rotweinessig

frisch gemahlene Chiliflocken

- * Die Süßkartoffeln schälen, in dünne Spalten schneiden und in eine Schüssel geben.
- * Das Kichererbsenmehl mit Hefeflocken, Salz und Currypulver vermischen. Zu den Süßkartoffeln geben und gut vermengen.
- * Das Öl und den Essig hinzufügen.
- * Die Süßkartoffelspalten mit Chiliflocken würzen und alles noch einmal gut vermengen.
- * Die Süßkartoffeln auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und in den nicht vorgeheizten Backofen geben. Die Temperatur auf 200 °C einstellen und die Süßkartoffelspalten etwa 60 Minuten backen, bis sie weich und leicht gebräunt sind. Dabei mindestens einmal wenden.

Tipp: Werfen Sie gelegentlich einen Blick in den Backofen, um sicherzugehen, dass die Süßkartoffelspalten nicht zu braun werden. Die tatsächliche Garzeit hängt von der Größe und Dicke der Spalten ab.





*Steht der Teller auf dem Tisch,
sing ich nochmals froh und frisch:
Lustig, lustig, traleralera!*

»Lasst uns froh und munter sein«
volkstümliches Weihnachtslied, Autor unbekannt

Gemüsebeilagen

Frisches Gemüse, raffiniert gebraten, geschmort oder gebacken, darf auch zum Festmahl nicht fehlen. Die bunten Portionen, die dann unsere Teller zieren, verwöhnen uns mit ihrem vorzüglichen Geschmack und ihren vielfältigen Vitaminen. Damit wir auch über die Festtage froh, frisch und lustig bleiben.



Afrikanische Brokkolipfanne

1 Zwiebel

2 – 3 EL Erdnussöl oder Rapsöl

1 walnussgroßes Stück Ingwer

½ frische rote Chilischote

4 Karotten

2 rote Paprikaschoten

500 g Brokkoli

Saft einer halben Limette

3 – 4 EL (stückige) Erdnusscreme

80 g geröstete Erdnusskerne mit Salz

75 ml Sojasahne oder Hafersahne

2 MSP gemahlener Kreuzkümmel

2 MSP gemahlener Koriander

3 EL fein gehackte glatte Petersilie

Meersalz

- * Die Zwiebel schälen, fein hacken und im heißen Öl anschwitzen.
- * Ingwer und Chilischote fein hacken, zur Zwiebel in die Pfanne geben und kurz anschwitzen. Karotten in Stifte schneiden, Paprika in Streifen schneiden und Brokkoli in Röschen teilen. Karotten zur Zwiebel geben, 1 – 2 Minuten kräftig braten, dann die Paprika dazugeben.
- * Nochmals kurz scharf braten, dann Brokkoli und Limettensaft hinzufügen. Das Gemüse gut 5 Minuten schmoren, bis der Brokkoli bissfest gegart ist.
- * Die Erdnusscreme dazugeben, schmelzen lassen und vorsichtig unter das Gemüse ziehen. Erdnusskerne, Sojasahne, Kreuzkümmel, Koriander und Petersilie dazugeben und 2 – 3 weitere Minuten schmoren.
- * Den Brokkoli vor dem Servieren herzhaft mit Salz abschmecken.



*»Hast denn das Säcklein auch bei dir?«
Ich sprach: »Das Säcklein, das ist hier:
Denn Äpfel, Nuss und Mandelkern
Essen fromme Kinder gern.«*

*»Knecht Ruprecht«
Theodor Storm, 1817 – 1888*

Desserts

Der Apfel ist ein Symbol für neues Leben. Deshalb wurde der Weihnachtsbaum früher mit polierten roten Äpfeln geschmückt. Eine Tradition, die wir heute gern wieder aufleben lassen. Doch Äpfel, Nuss und Mandelkern zieren nicht nur die geschmückte Stube, sondern auch den Festtagstisch. Zusammen mit den typischen Weihnachtsgewürzen wie Zimt, Vanille, Gewürznelken, Ingwer und Kardamom lassen sich aus Äpfeln und anderen Früchten verführerische Desserts zaubern – mit denen Sie nicht nur Knecht Ruprecht, sondern auch Ihre Lieben verwöhnen können.



Arabische Sesam-Mandel-Creme

7 – 8 EL weißes Sesammus (Tahin)

4 – 5 EL Ahornsirup

4 EL frisch gepresster Zitronensaft

2 MSP abgeriebene Zitronenschale

300 ml Sojadrink oder Reisdink

2 TL Johannisbrotkernmehl

50 – 60 g blanchierte und gemahlene Mandeln

2 MSP gemahlener Zimt

2 TL geschälte Sesamsamen

4 EL Ahornsirup

- * Das Sesammus, den Ahornsirup, Zitronensaft und die Zitronenschale sowie den Sojadrink in ein hochwandiges Rührgefäß geben und mit dem Pürierstab zu einer glatten Creme verarbeiten.
- * Das Johannisbrotkernmehl dazusieben und nochmals kurz mit dem Pürierstab bearbeiten.
- * Die Mandeln und den Zimt unterrühren.
- * Die Creme in vier kleine Dessertschälchen füllen und mindestens 3 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank gut durchkühlen lassen.
- * Vor dem Servieren die Sesamsamen kurz in einem kleinen Pfännchen anrösten, bis sie duften.
- * Jede Portion der Sesam-Mandel-Creme mit 1 EL Ahornsirup beträufeln und mit ½ TL Sesamsamen bestreuen.

