

# Weihnachten mal ganz ohne Ganz!

## Vegetarisches Festmenü für vier

Mit den besten Wünschen von  
der Vegetarischen Alternative Berlin

### 1. Gang: Sprossensalat mit Avocadodressing

150 g gemischte Keimlinge	3-4 Tage Vorbereitung!
300 g kleine Champignons	1 EL Sonnenblumenöl
1 reife Avocado	Saft einer Zitrone
Muskatnuß	Meersalz, Pfeffer

Pürierte Avocado mit 200 ml Wasser, Sonnenblumenöl und Zitronensaft verrühren, mit Gewürzen abschmecken und mit den Keimlingen und geviertelten Pilzen vermengen, 10 Minuten ziehen lassen.

Wer mag, kann die Keimlinge aus einer Samenmischung (sollte es z. B. im Reformhaus geben) selber ziehen. Samen (z. B. Linsen, Adukibohnen, Erbsen, Mungbohnen und Weizen) über Nacht einweichen. Morgens das Wasser abgießen und z. B. in einem Sieb sitzen lassen. Jeden Morgen und Abend mit Wasser spülen. Nach drei bis vier Tagen hat sich ein Keim gebildet.

### 2. Gang: Kürbiscremesuppe

750 g Muskat- oder Hokaidokürbis	50 g Soyasahne
1 Möhre, gewürfelt	Meersalz, Cayennepfeffer
1 kleine Zwiebel, gehackt	2-3 TL Zitronensaft
1 TL Ingwer, fein gehackt	½ L Gemüsebrühe
3 EL Kürbiskerne	Sonnenblumenöl

Kürbis würfeln. Möhre, Zwiebel und Ingwer in Öl andünsten, Kürbis untermischen und kurz mitdünsten, Brühe angießen, alles aufkochen und ca. 20-25 Minuten kochen bis der Kürbis weich ist. Alles fein pürieren, Sahne einrühren, Suppe aufkochen lassen und würzen. Suppe aufgeben und mit je einem TL Soyasahne verziehen. Kürbiskerne grob hacken, rösten und über die Suppe streuen.

### 3. Gang (Hauptgericht): Kartoffelklöße mit Rotkohl

#### Thüringer Kartoffelklöße (ca. 12 Stück)

1-1,5 Kg Kartoffeln	30 g Margarine
1 TL Salz	150 g Grieß
½ L Sojamilch	2 Scheiben Weißbrot, gewürfelt

Die Kartoffeln waschen, schälen, sofort reiben und in einem Baumwoll- oder Leinentuch gut auspressen. Sojamilch, Margarine, Salz und Grieß zu einem Brei kochen. Dann die ausgepresste Kartoffelmasse hinzugeben. Brotwürfel in Margarine anbraten. Salzwasser zum Kochen bringen. Den Brei mit nassen Händen zu Klößen formen, wobei jeweils ein paar Brotwürfel in der Mitte eingeschlossen werden. Die Klöße im sprudelnden Wasser, je nach Größe, für 10 bis 15 Minuten köcheln lassen.

#### Rotkohl

1 mittelgroßer Rotkohl	ganze Nelken
2 Zwiebeln	Gemüsebrühe, Öl
1 Apfel	1 Eßlöffel fein gemahltes Dinkelmehl
2 EL Apfelessig	1 EL Sirup (Ahorn, Agave ...)

Eine Zwiebel fein hacken und in etwas Öl anbraten, Gemüsebrühe, Apfelessig, klein geschnittener Apfel und eine halbierte Zwiebel gespickt mit den Nelken dazu geben. Den Rotkohl in ganz dünne Streifen schneiden. Alles zusammen ca. eine halbe Stunde köcheln lassen. Zum Schluß evtl. 1 EL Sirup, den in kaltem Wasser angerührten Dinkel dazu geben und kurz aufkochen lassen.

#### Bratensoße

3 EL Olivenöl erhitzen

2 EL Vollkornmehl einrühren und Mehlschwitze herstellen, langsam unter Rühren mit Wasser auffüllen, mit 3 EL Sojasoße, Pfeffer, Salz und Gemüsebrühe würzen.

#### **4. Gang: Bratäpfel**

4 saure Äpfel (z. B. Boskop)	Rosinen, Datteln oder Feigen
40 g Walnußkerne, gehackt	Zimt, evtl. Nelkenpulver
4 EL Ahornsirup	Vanillesoßenpulver
1 L Sojamilch	

Äpfel von oben aushöhlen, aber nicht durchstechen. Das Oberteil aufbewahren.

Nüsse mit Rosinen, Datteln und/oder Feigen, dem Sirup und etwas Zimt und Nelkenpulver zu einem Teig kneten. Die Äpfel mit der Masse füllen und mit dem Oberteil verschließen.

Die Vanilliensoße nach Anleitung auf der Packung, aber mit Sojamilch zubereiten.

15-20 Minuten bei 200 Grad backen und mit warmer Vanillesoße übergossen servieren.