



WEIHNACHTEN –

das Fest der Liebe und des Friedens...?

Die Weihnachtszeit steht traditionell für eine Zeit der Besinnlichkeit, der Mitmenschlichkeit und der Rückbesinnung auf Werte wie Liebe und Frieden, die im alltäglichen Einerlei häufig zu kurz kommen. Bei aller Freude inmitten des Lichterglanzes und Tannenduftes gerät eines jedoch häufig in Vergessenheit: Es gibt auch Leidtragende des großen Festes! Unzählige Tiere, leidensfähig und schmerzempfindlich wie wir Menschen, müssen alljährlich ihr Leben lassen, um als festtäglicher Braten zu enden. Doch es geht auch anders: WENN SIE IN DIESEM JAHR EINEM TIER ZU WEIHNACHTEN SEIN LEBEN SCHENKEN MÖCHTEN, gibt es zahlreiche Alternativen für ein leckeres Festtagsmenü ohne unnötiges Leid!

Festliche CHAMPIGNONPASTETE

Zutaten (für 5-6 Personen):

- 2 Packungen frisch (auf Backpapier ausgerollten) Blätterteig à 250 g
 - 1 Zwiebel (geschält u. gehackt)
 - 2 EL Olivenöl
 - 1 kg Champignons (gewaschen u. fein gehackt)
 - 2 Knoblauchzehen (zerdrückt)
 - 2 EL gehackte Petersilie
 - 100 g Weizensemmelbrösel
 - 2 EL Zitronensaft
 - 250 ml Yofu (Soja-„Joghurt“) / alternativ: Sauerrahm
 - 2 EL gehackte frische grüne Minze, Petersilie, Estragon oder Basilikum
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

- 1) Den Backofen auf 220°C vorheizen.
- 2) Für die Füllung in einem großen Topf die Zwiebel ca. 10 Min. lang in Olivenöl anbraten. Die Champignons hinzufügen und 20-30 Min. garen, bis die Flüssigkeit vollständig verdampft ist. Den Topf vom Herd nehmen und Knoblauch, Petersilie, Semmelbrösel, Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Die Mischung abkühlen lassen.
- 3) Die Teigblätter der beiden ausgerollten Blätterteigstücke an einer der Längsseiten fest zusammendrücken, so dass ein großes Rechteck entsteht. Die Champignonmischung auf dem Teig verteilen und den Teig über der Füllung zusammenklappen. Die Teigblätter zusammendrücken. Mit der Gabel einige Dampfächer ein-

stechen, die Pastete mit zurechtgeschnittenen oder ausgestochenen Teigresten (Weihnachtsmotive) verzieren und mit Wasser bestreichen. Im Ofen in ca. 25 Min. goldbraun backen.

- 4) Während die Blätterteigpastete im Ofen gart, den Yofu (bzw. Sauerrahm) glattrühren und mit Salz, Pfeffer und den gehackten Kräutern vermischen.
- 5) Die heiße Pastete mit dem Yofu-Kräuterdressing und einem festlichen gemischten Salat oder gegartem Gemüse servieren.

Guten Appetit und ein besinnliches Weihnachtsfest wünscht Ihnen der:

Vegetarier-Bund Deutschlands e.V.
(VEBU)
Blumenstr. 3
30159 Hannover
www.vebu.de

