

## Vegetarisches Weihnachtsmenü

Von Alexander Franziskus Nabben



### 1. Gang: Festlicher Salat

100g Feldsalat,  
100g Radiccio  
100 g Bockshornklee-Sprossen  
1-2 Orange  
Sellerie  
100 g geröstete Kürbiskerne oder 100g Cashewnüsse  
etwas Minze und Melisse  
und je nach Geschmack etwas  
Olivenöl, Zitronensaft, Kräutersalz, Pfeffer, Knoblauch

### 2. Gang: Gefüllter Blätterteig

250 g Räuchertofu  
3 EL Ajvar  
1 kleine Dose gr. Erbsen  
1 EL Hefeflocken  
1 zerdrückten Knoblauch  
1/2 TL Kräutersalz  
1/4 TL Pfeffer  
1 Handvoll gehacktes Basilikum  
500 g Blätterteig (fertig)

Teig ausrollen, in 12 Vierecke schneiden und in Muffin-Backbleche (geölt) wie für Törtchen drücken, Tofu zerkrümmeln und mit den Zutaten verrühren, in die Törtchen füllen, ca. 20 Min. bei 180-200 Grad backen

### 3. Gang: Gefüllte Bratäpfel mit Nuss-Sauce

8 größere säuerliche Äpfel, z.B. Boskop  
ca. 200g gehacktes Seitan  
100 g gehackte Champignons  
100 g gehackte Zwiebeln  
1 Knoblauch  
1 EL Shoyu  
etwas Pfeffer und Muskat

Zutaten vorher anbraten, würzen, abschmecken. In die ausgehöhlten Äpfel füllen. Äpfel vorher mit dem Apfelausstecher zunächst von oben bis unten entkernen, dann oben zusätzlich trichterförmig ausschneiden, das Ausgeschnittene fein schneiden, mit dem Seitan-Gemisch verrührt in die Äpfel etwas reindrücken und gut füllen, auf geöltem Backblech etwa 20 Min. backen. Dazu Buchweizen oder Quinoa und Hokaido-Kürbis mit Nuss-Sauce ist ein Vergnügen weit und breit - längst nicht nur zur Winterszeit!

## Nuss-Sauce

je 1 Zwiebel und Knoblauchzehe, fein gehackt  
etwas Bratöl  
100-150 g Haselnuss- oder Erdnuss- oder Cashewnussmuss

3 EL Zitronensaft und 1 EL Sirup etwa 1/2l Soja- oder "Weizenmilch" (Stärkewasser)  
je 1 EL Stärkemehl und Vollkornweizenmehl  
1-2 EL Shoyu, etwas Salz und nach Geschmack je 1 Prise Pfeffer, Muskat, Nelken,  
Koriander, Ingwer  
1-2 EL Weißwein

Zwiebel und Knoblauch anbraten und mit etwas Flüssigkeit sowie dem Mehl glatt pürieren.  
Übrige Flüssigkeit zum Kochen bringen, mit dem Schneebesen die pürierte Masse einrühren,  
dann die übrigen Zutaten, unter Rühren 3-4 Min. köcheln lassen, abschmecken und servieren.  
Variante: Anstatt mit "Milch" mit Orangensaft zubereiten und zuletzt etwas geriebene  
Orangenschalen zufügen ...

Dieses Weihnachtsmenü stammt von Öko-Koch und Kochbuchautor Alexander Franziskus  
Nabben. Besuchen Sie auch seine Webseite: [www.vegan-service-veb.de](http://www.vegan-service-veb.de)