

Veganes Weihnachtsmenü

Zubereitung

- 1. Carpaccio von Champignons und roter Beete: Die Pilze in dünne Scheiben schneiden und mit der roten Beete fächerförmig geschichtet anrichten. Den Feldsalat waschen und ebenfalls auf dem Teller garnieren. Für das Dressing den Essig mit Kürbiskern- und Olivenöl mischen, Senf und Ahornsirup zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über das Carpaccio und den Feldsalat träufeln. Mit Kresse, Kürbiskernen und Weintrauben dekorieren.
- 2. Nussbraten mit Ofengemüse: Die Zwiebel fein würfeln und eine der Karotten fein raspeln. Das Oliven-Bratöl in einem Topf erhitzen und beides anbraten bis die Zwiebel glasig ist. Den Grünkern-Schrot kurz mit rösten, dann 250 ml Wasser und das Pulver der Gemüsebrühe hinzugeben. Aufkochen und 10 min. köcheln lassen. Danach die Nüsse und Haferflocken unterrühren und mit dem Tomatenmark und Salz und Pfeffer (und ggf. mit weiteren Gewürzen) abschmecken. Die Masse gut durchkneten und zu einem "Braten" formen. In eine ofenfeste Form legen. Das Ofengemüse (Kartoffeln, Kürbis, restliche Karotten) in 1 cm dicke Stücke bzw. Stifte schneiden, mit dem nativen Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei 180°C Ober-/Unterhitze im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene etwa 30 min. backen.
- 3. Gewürzbirnen mit Schokoladensauce: 500 ml Wasser in einen Topf geben. Die Zitrone in Scheiben schneiden und mit dem Zucker, den Zimtstangen und den Nelken in das Wasser geben. Alles aufkochen und 5 min. köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Birnen in Hälften schneiden, Stiel und Kerne entfernen. Dann die Birnenhälften 10 min. in dem Sud köcheln lassen. Die Sojasahne erwärmen und die Schokolade darin auflösen. Birnen aus dem Sud nehmen, anrichten und mit der warmen Schokoladensauce übergießen.



Zutaten

Naturata Zutaten

- 1 EL Ahornsirup Grad C, kräftig
- 3 EL Bratöl Olive
- 3 EL Olivenöl Spanien nativ extra
- 1 EL Aceto Balsamico di Modena IGP
- 1 EL Gemüsebrühe mit Bio-Hefe
- 125 g Cashewkerne, großer Bruch
 - 1 EL Kürbiskernöl, steirisch, g.g.A.
- 2 TL Atlantik Meersalz, fein
- 200 g Ecuador Edelbitter 70%
 - 1 TL Delikatess Senf in der Tube
 - 2 EL Tomatenmark, zweifach konzentriert 28-30 % in der Tube
- 200 g Demerara Rohrohrzucker

Weitere Zutaten

- 1 große Zwiebel
- 3 große Karotten
- 1 Hokkaido Kürbis
- 4 große Kartoffeln
- 125 g Grünkern-Schrot
- 125 g Hasselnüsse, geröstet und gemahlen
- 50 g feine Haferflocken
- 1 Glas Rote-Beete-Scheiben
- 4 große Champignons

- 2 Handvoll Feldsalat
- 1 Zitrone
- 4 Birnen
- 5 Nelken
- 2 Zimtstangen
- 250 ml Sojasahne

Pfeffer

Kresse, Kürbiskerne und Weintrauben als Dekoration