

Ihr klimafreundliches Festtagsrezept



Vorspeise

Pastinakensuppe mit knusprigen Randenchips

Pastinakensuppe

- 1 EL Olivenöl
- 2 Schalotten, in Streifen
- 400 g Pastinaken, in Würfeln
- 2 Birnen, in Stücken
- 1 roter Chili, entkernt, in Ringen
- 7 dl Gemüsebouillon
- 2 dl Hafer- oder Soja-Rahm
- Salz und Pfeffer, nach Bedarf
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten



Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Schalotten, Pastinaken, Birnen und Chili ca. 2 Min. andämpfen. Bouillon dazugießen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. weichkochen. Suppe pürieren, Rahm darunterrühren, würzen. Suppe anrichten, Schnittlauch darauf verteilen.

Randenchips

- 2 rohe Randen, ca. 300 g
in ca. 1 mm dicken Scheiben gehobelt
- 0.5 TL Fleur de Sel

ca. 50 Min. in der Mitte des Ofens bei 150 Grad backen, dabei die Chips 3-mal wenden, herausnehmen, salzen. Chips zu der Suppe servieren.



Hauptspeise

Veganer Nussbraten mit Serviettenknödeln und Rosenkohl



Nussbraten

1	Zwiebel	2 EL	Senf, 40 g
1	Knoblauchzehe	1 EL	Tomatenmark, 20 g
2	Karotten, ca. 200 g	1 TL	getrockneter Thymian
10 g	frische Petersilie	1 TL	getrockneter Rosmarin
250 g	Kidneybohnen aus der Dose, Abtropfgewicht	2 EL	Sojasosse, 20 ml
250 g	Nüsse, z. B. Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse	2 EL	Speisestärke, 25 g
			vegane Butter oder Öl zum Einfetten
			Salz und Pfeffer

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Die Karotten waschen und ebenfalls zerkleinern. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Kidneybohnen in einem Sieb abgiessen und mit Wasser abspülen.
2. Zuerst die Nüsse in einen Zerkleinerer geben, fein mixen und anschliessend in eine grosse Schüssel füllen. Danach Zwiebel, Knoblauch, Karotten, Petersilie und Kidneybohnen in den Zerkleinerer geben und zu einer stückigen und leicht matschigen Masse verarbeiten.
3. Die Masse zu den zerkleinerten Nüssen geben. Senf, Tomatenmark, getrockneten Thymian und Rosmarin, Sojasauce, Speisestärke, Salz und Pfeffer dazugeben und unterkneten.
4. Eine Kastenform mit veganer Butter oder Öl einfetten und Nussbraten-Masse hineinfüllen und glatt streichen. Ca. 60-70 Minuten bei 180°C Umluft backen.



Serviettenknödel und Rosenkohl

400 g trockenes Weizenbrot, gewürfelt

2 EL Speisestärke, 30 g

300 ml pflanzliche Milch

1 grosse Zwiebel

10 g frische Petersilie

0.5 TL Muskat, Salz und Pfeffer

750 g Rosenkohl

1. Während der Nussbraten backt, das Brot für die Serviettenknödel in kleine Würfel schneiden, in eine grosse Schüssel geben und die Speisestärke darüber streuen. Die pflanzliche Milch erhitzen, bis sie warm ist und im Anschluss über die Brotwürfel giessen. Das Ganze ca. 5-10 Minuten quellen lassen.
2. In der Zwischenzeit die grosse Zwiebel schälen und fein würfeln, die Petersilie waschen und ebenfalls fein hacken. Zwiebel, Petersilie und Muskat in die Schüssel zu den Brotwürfeln geben. Die Masse kräftig salzen und pfeffern und gut mit den Händen durchkneten. Danach zu einer länglichen breiten Rolle formen.
3. Gesalzenes Wasser in einem grossen Topf aufkochen lassen. Die Serviettenknödel-Rolle in ein sauberes Küchentuch wickeln und die Enden mit Küchengarn oder Gummibändern festbinden. Die Serviettenknödel im leicht siedenden Wasser (nicht sprudelnd kochend) ca. 30-40 min ziehen lassen. Im Anschluss aus dem Topf nehmen und kurz abkühlen lassen.
4. Während die Serviettenknödel köcheln, gesalzenes Wasser in einem zweiten Topf zum Kochen bringen. Den Strunk und ggf. ein paar der äusseren, dreckigen Blätter der Rosenkohlköpfe entfernen. Den Rosenkohl ca. 15-20 Minuten bei mittlerer Stufe köcheln lassen, bis er weich ist. Danach mit kaltem Wasser abschrecken und beiseitestellen.
5. Den Nussbraten aus dem Ofen holen und ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Danach vorsichtig in Scheiben schneiden.
6. Die Serviettenknödel ebenfalls in Scheiben schneiden (das funktioniert z. B. mit einem Zwirnsfaden oder einem Messer) und mit dem Nussbraten, Rosenkohl servieren.



Dessert

Pflanzliche Panna Cotta



Panna Cotta

- 300 ml Sojasahne
- 200 ml Sojadrink Vanille
- 50 g Zucker
- 3 TL Agar-Agar

1. Für das vegane Panna Cotta die Sojasahne, den Sojadrink, Zucker und Agar-Agar in einen Topf unter gelegentlichem Umrühren langsam aufkochen lassen bis sich der Zucker und das Agar-Agar aufgelöst haben.
2. Dann die Masse in 4 Gläser füllen, abkühlen lassen und im Anschluss für eine Stunde in den Kühlschrank stellen.
3. Anschliessend aus der Form lösen und auf Tellern mit Früchte-Coulis oder selbstgemachtem Apfelkompott anrichten.



Über die Stiftung Biovision

«CLEVER – nachhaltig konsumieren» ist ein Projekt der Stiftung Biovision. Es vermittelt der Schweizer Bevölkerung hilfreiche Tipps für umweltfreundliches und faires Einkaufen. Die Stiftung Biovision setzt sich neben den Aktivitäten in der Schweiz seit über 25 Jahren für ein nachhaltiges Ernährungssystem ein. Sie engagiert sich für die Entwicklung und den Einsatz wirksamer ökologischer Methoden, um die Lebensbedingungen der Menschen in Subsahara-Afrika nachhaltig zu verbessern.



CLEVER

clever-konsumieren.ch