

## Rezepte

### Veganer Weihnachtsbraten



#### Zutaten:

- 180 g grüne oder braune Linsen
- 700 ml Gemüsebrühe
- 60 g Walnüsse, gehackt
- 70 g Sonnenblumenkerne, geröstet
- 3 EL geschrotete Leinsamen
- 2 EL Olivenöl
- 240 g Zwiebel, gehackt
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 100 g Knollensellerie, gewürfelt
- 1 große Möhre, grob gerieben
- 40 g Apfel, grob gerieben
- 80 g Rosinen
- 40 g Haferflocken
- 80 g Semmelbrösel
- 2 TL frischer Thymian (oder 1 TL getrockneter Thymian)
- 1 kl. Bund Petersilie
- Flüssigrauch oder Rauchsatz
- Salz und Pfeffer

#### Zubereitung:

Heize den Ofen auf 180 Grad Celsius vor. Wasche die Linsen in einem Sieb unter fließendem Wasser ab. Koche die Linsen mit der Gemüsebrühe auf, reduziere dann die Hitze und lass die Linsen bei leicht geöffnetem Topfdeckel 30 bis 40 Minuten köcheln. Sie sollten am Ende etwas zerkocht und „matschig“ sein. So hält der Braten besser zusammen. Lass die geschroteten Leinsamen in 120 ml Wasser in einer Schüssel für zehn Minuten quellen – durch die Leinsamen wird der Braten später besser zusammenhalten.

Röste die Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl, bis sich das Aroma der Walnüsse entfaltet. Pass gut auf, dass die Walnüsse dabei nicht verbrennen. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne und gib die Zwiebel hinzu. Schwitze diese für fünf Minuten an. Füge anschließend Knoblauch, Sellerie, Möhre, Apfel und Rosinen hinzu und schwitze alles zusammen fünf Minuten an.

Gib die gekochten Linsen in eine große Schüssel und füge die Leinsamen-Masse, die Gemüse Mischung, Haferflocken, Petersilie, Semmelbrösel, Walnüsse, Sonnenblumenkerne und Thymian hinzu. Schmecke alles mit Salz, Pfeffer und Rauch ab.

Lege eine Kastenform mit Backpapier aus und presse die Masse fest in die Form. Backe den Braten für 40 bis 50 Minuten, bis die Oberseite leicht gebräunt und knusprig ist. Lasse den Braten mindestens zehn Minuten kühlen, bevor du ihn anschneidest.

## Rotwein-Bratensauce



### Zutaten:

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- ca. 300g Pilze in Scheiben
- 300 ml trockenen Rotwein
- 300 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Senf
- 1 EL Speisestärke
- Salz, Pfeffer

### Optional:

- Rosmarin, Thymian, Salbei nach Geschmack
- Honig oder Agavendicksaft nach Geschmack

### Zubereitung:

Die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und in der Pfanne anbraten, bis sie glasig sind. Danach Pilze und Knoblauch hinzugeben. Die Mischung für ca. 5-10 Minuten andünsten. Das Gemüse mit der Gemüsebrühe und 200ml Rotwein aufgießen. Die Speisestärke in einem extra Gefäß mit einem Schuss Rotwein verrühren, bis sich die Stärke vollständig aufgelöst hat. Senf, Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Kräuter nach Wahl zur Soße geben. Den Wein mit Stärke einrühren und die Soße für 5-10 Minuten einkochen lassen. Wenn die gewünschte Konsistenz erreicht, ist mit Gewürzen, Honig und nach Geschmack mit Rotwein abschmecken.

## Semmelknödel



### Zutaten:

- 12 Brötchen (je älter desto besser)
- 1 kleiner Bund Petersilie (gehackt)
- 2 große Zwiebeln in Würfeln
- ca. 300 ml Sojamilch
- Salz, Pfeffer, Muskat
- etwas Margarine zum Einfetten der Auflaufform

### Zubereitung:

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Die Zwiebeln würfeln und in der Pfanne dünsten, bis sie glasig sind. Die Semmeln in Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben. Die Petersilie und Zwiebeln dazu geben. Nach und nach die Milch über die Semmeln geben, zwischendurch kneten. Der Teig sollte eine nicht zu weiche und dennoch gut formbare Konsistenz erreichen. Salz, Pfeffer und Muskat nach Geschmack hinzufügen. Anschließend den Teig nochmals gut durchkneten. Die Auflaufform dick mit Margarine ausstreichen. Den Teig zu Knödel formen und in die Auflaufform geben. Die Semmelknödel 30-40 Minuten lang backen. Die Knödel sind fertig, wenn sie eine goldbraune knusprige Oberfläche haben.

## Heißer Bratapfel



### Zutaten:

- 4 große Äpfel
- Etwas Margarine

### Füllung nach Belieben:

- 4 EL Marmelade oder Honig
- 50g Nüsse, z.B. Mandelsplitter, gehackte Haselnüsse, Walnüsse (nur eine Nusssorte oder gemischt)
- Etwas Rosinen
- Etwas Zimt

### Optional:

- Mit Vanilleeis oder Vanillesoße servieren

### Zubereitung:

Die Äpfel waschen und das Kerngehäuse herausstechen. Nüsse, Rosinen, Marmelade und Zimt vermischen und mit einem Teelöffel in die Öffnung der Äpfel geben und hineindrücken. Die Äpfel in eine gefettete Auflaufform setzen und auf jeden Apfel ein Margarineflöckchen geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 175 °C) ca. 25 Min. backen.

## Benötigte Küchenutensilien

Benötigte Küchenutensilien für den veganen Weihnachtsbraten:

- 1 Kastenkuchenform
- 1 Backpapier
- 1 mittelgroßer Topf
- 1 Pfanne
- 1 mittelgroße Schüssel

Benötigte Küchenutensilien für die Rotwein-Sauce:

- 1 Pfanne
- 1 Messer
- 1 Schneidbrett
- 1 Tasse

Benötigte Küchenutensilien für die Semmelknödel:

- 1 Schneidmesser
- 1 Schneidbrett
- 1 große Schüssel
- 1 große Auflaufform

Benötigte Küchenutensilien für den Bratapfel:

- 1 Messer
- 1 Tasse
- 1 kleine Auflaufform