Weihnachtsmenü – Rezepte

Vorspeise

Rote-Bete-Tatar mit Apfel, Meerrettich & Walnuss

Menge: 4 Portionen
Ziel: leichte Vorspeise, appetitanregend, eisenfreundlich

Zutaten

- 600 g Rote Bete, gekocht
- 1 großer Apfel (säuerlich, z. B. Boskoop oder Elstar)
- 40 g Walnüsse
- 1–2 TL frisch geriebener Meerrettich
- 2 EL Zitronensaft
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Optional: Schnittlauch oder Kresse zum Garnieren

Zubereitung

1. Rote Bete in sehr feine Würfel schneiden (Brunoise).
2. Apfel schälen, entkernen und ebenfalls fein würfeln.
3. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Abkühlen lassen.
4. Rote Bete, Apfel und Walnüsse in einer Schüssel vorsichtig vermengen.
5. Zitronensaft, Olivenöl, Meerrettich, Salz und Pfeffer unterheben.
6. Abschmecken, kühl stellen und kurz vor dem Servieren anrichten.

Hinweis:
Portion bewusst klein halten – ca. 120–140 g pro Person.

Suppe

Pastinaken-Kokos-Suppe mit Ingwer

Menge: 4 Portionen
Ziel: Wärme, Flüssigkeit, leicht verfügbare Energie

Zutaten

- 600 g Pastinaken
- 1 kleine Zwiebel
- 20 g frischer Ingwer
- 800 ml Gemüsefond
- 200 ml Kokosmilch (nicht light, aber moderat dosiert)
- 2 EL Olivenöl oder Rapsöl
- Salz
- Weißer Pfeffer
- Optional: Orangenzeste oder ein paar Tropfen Orangenöl

Zubereitung

1. Pastinaken schälen und in Scheiben schneiden.
2. Zwiebel und Ingwer fein hacken.
3. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Ingwer glasig anschwitzen.
4. Pastinaken zugeben, kurz mit anschwitzen.
5. Mit Gemüsefond aufgießen und ca. 20 Minuten weich kochen.
6. Kokosmilch zugeben, Suppe fein pürieren.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Optional mit etwas Orangenzeste und Kräutern verfeinern.

Hauptgang (vegan)

Miso-glasierter Ofen-Tofu mit Selleriepüree & geschmorter Karotte

Menge: 4 Portionen
Ziel: Regeneration, Proteinversorgung, gut verdaulich

A) Miso-Tofu

Zutaten

- 800 g Naturtofu
- 3 EL helle Misopaste
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Ahornsirup
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL neutrales Öl (z. B. Rapsöl)

Zubereitung

1. Tofu in Küchenpapier einwickeln und ca. 15 Minuten pressen.
2. In ca. 2–3 cm dicke Scheiben schneiden.
3. Miso, Sojasauce, Ahornsirup, Sesamöl und Rapsöl glattrühren.
4. Tofu mit der Marinade bestreichen und mindestens 30 Minuten marinieren.
5. Im Ofen bei 200 °C (Umluft) ca. 25–30 Minuten backen, zwischendurch einmal wenden.

B) Selleriepüree

Zutaten

- 800 g Knollensellerie
- 300 ml Haferdrink (ungesüßt)
- 30 g vegane Butter oder Margarine
- Salz
- Muskatnuss

Zubereitung

1. Sellerie schälen, würfeln und in Salzwasser weich kochen.
2. Abgießen, kurz ausdampfen lassen.
3. Mit Haferdrink und Butter fein pürieren.
4. Mit Salz und Muskat abschmecken. Warm halten.

C) Geschmorte Karotten

Zutaten

- 600 g Karotten
- 1 EL Olivenöl
- 100 ml Gemüsefond
- Salz

Zubereitung

1. Karotten schälen und längs halbieren.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Karotten kurz anrösten.
3. Mit Gemüsefond ablöschen, salzen.
4. Zugedeckt ca. 15–20 Minuten sanft schmoren, bis sie weich und glänzend sind.

4. Dessert

Schokoladen-Mousse auf Tofubasis mit Kirschen

Menge: 4 Portionen
Ziel: Genuss, moderater Zucker, zusätzlicher Proteinschub

Zutaten

- 480 g Seidentofu
- 120 g Z
- artbitterschokolade (70 %)
- 2–3 EL Ahornsirup (nach Geschmack)
- 1 Prise Salz
- 300 g Kirschen (frisch oder TK, aufgetaut)

Zubereitung

1. Schokolade im Wasserbad schmelzen.
2. Seidentofu mit Ahornsirup und Salz fein pürieren.
3. Geschmolzene Schokolade langsam unterrühren.
4. Mousse in Gläser füllen und mindestens 2 Stunden kalt stellen.
5. Mit Kirschen servieren.