

Vegetarisches Weihnachtsessen





Zutaten für 4 Personen

Für den vegetarischen Linsen-Nuss-Braten:

150 g Berglinsen
1-2 Schalotten
1-2 Knoblauchzehen
50 g Champignons
60 g Möhren / Karotten
¼ Stange Porree / Lauch
2 EL Olivenöl
75 g Haferflocken
2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin
15 g gemahlene Mandeln
15 g gemahlene Walnüsse
15 g gemahlene Haselnüsse
25 g gehackte Rosinen
1 EL Senf
1 EL Tomatenmark
2 TL geräucherter Paprikapulver
½ TL Cayenne-Pfeffer
1 TL Salz
130 g Kidneybohnen aus der Dose
Etwas Butter für die Auflaufform

Für den weihnachtlichen Rotkohl:

1 kg Rotkohl / Rotkraut / Blaukraut
2 EL Rapsöl
2 Lorbeerblätter
1 säuerlicher Apfel
3 Teebeutel Chai-tee
200 ml Wasser
5 EL Apfelessig
5 EL Blaubeermarmelade
½ TL Nelkenpulver
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Für die herzhaften Bratäpfel:

4 große Äpfel (z. B. Boskoop, Berlepsch, Jonagold)
200 g Ziegenkäse
1 Schalotte
4-6 kleine braune Champignons
1 EL Butterschmalz
Eine Handvoll gehackte Walnüsse
4 Stiele Thymian
1 TL gemahlener Zimt
Salz und Pfeffer aus der Mühle
30 g Rosinen
4 TL Honig
Etwas Butter

Für die Pflaumen-Glühwein-Sauce:

3-4 Schalotten
50 g Butter
1 EL brauner Zucker
150 ml Glühwein
250 g Pflaumenmus
100 ml Gemüsebrühe
1 Rosmarinzwig
1 TL Speisestärke
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Für die Pflaumen-Glühwein-Sauce:

Die Schalotten pellen, fein hacken und in einer Pfanne mit der Butter anschwitzen. Den braunen Zucker hinzugeben und karamellisieren lassen. Mit Glühwein ablöschen und für ca. 5 Minuten köcheln lassen. Das Pflaumenmus unterrühren. Rosmarin waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Gemüsebrühe und den Rosmarin hinzugeben und weitere 10 Minuten einkochen lassen. Gegebenenfalls etwas Speisestärke mit Wasser verrühren, in die Sauce einrühren und köcheln lassen, bis die Sauce eindickt. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.

Für den vegetarischen Linsen-Nuss-Braten:

Backofen auf 160°C Umluft vorheizen und eine Auflaufform mit Butter einfetten. Die Linsen nach Packungsanleitung garkochen. Die Schalotten und Knoblauchzehen pellen und fein hacken. Die Champignons putzen und ebenfalls fein hacken. Die Möhren schälen und fein raspeln. Den Porree waschen und in feine Ringe schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und zunächst Schalotten und Knoblauch glasig andünsten. Das Gemüse hinzugeben und alles gut anbraten. Die Haferflocken in einem Food Processor oder mit einem Pürierstab zu Mehl mahlen. Die gekochten Linsen pürieren und diese mit den Haferflocken in eine große Schale geben. Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Rosinen ebenfalls hacken. Die gemahlene Nüsse, die gehackten Kräuter, die Rosinen, den Senf, das Tomatenmark und die Gewürze unter die Haferflocken-Linsensmischung geben. Das Gemüse und die Kidneybohnen hinzugeben und alles zu einer Masse vermengen. Nun die Masse in die vorbereitete Auflaufform geben und zu einem Braten formen. Mit etwa 2 EL der Pflaumen-Glühwein-Sauce bepinseln und für ca. 40-60 Minuten backen.

Für den weihnachtlichen Rotkohl:

Die äußeren Blätter des Rotkohls entfernen und den Kohlkopf vierteln. Den Strunk herauschneiden und den Rotkohl in feine Streifen schneiden. Das Rapsöl in einem großen Topf erhitzen, den Rotkohl sowie die Lorbeerblätter hinzufügen. Den Apfel waschen, entkernen, fein würfeln und zu dem Kohl in den Topf geben. Die Teebeutel in den Topf zum Rotkohl hängen. Wasser und Apfelessig hinzufügen und den Rotkohl bei mittlerer Hitze für ca. 60 Minuten garen. Dabei gelegentlich umrühren. Die Teebeutel sowie die Lorbeerblätter entfernen, die Blaubeermarmelade unter den Rotkohl rühren und den Kohl mit Salz, Pfeffer und Nelkenpulver abschmecken.

Für die herzhaften Bratäpfel:

Die Äpfel waschen, einen Deckel schneiden und das Kerngehäuse mit einem Kugelausstecher oder Teelöffel herauslösen. Dabei darauf achten, dass der Apfelboden geschlossen bleibt. Das Fruchtfleisch herauslösen und dabei einen etwa ¼ cm dicken Rand stehenlassen. Herausgelöstes Fruchtfleisch hacken und beiseitestellen. Den Ziegenkäse fein würfeln und beiseitestellen. Den Backofen auf 160°C Umluft vorheizen bzw. die Äpfel zu dem Braten in den Ofen stellen. Die Schalotte pellen und fein würfeln. Die Champignons ebenfalls fein würfeln. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte darin glasig andünsten. Das gehackte Fruchtfleisch dazugeben für ca. 5 Minuten bei niedriger Hitze braten. In der Zwischenzeit die Walnüsse hacken sowie den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Walnüsse, Thymian und die Rosinen zu der Schalotten-Apfel-Mischung in die Pfanne geben. Mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken. Die Füllung in die ausgehöhlten Äpfel geben, mit den Ziegenkäsewürfeln bedecken und mit dem Honig beträufeln. Den Deckel leicht schräg draufsetzen. Die Äpfel in eine gebutterte Auflaufform setzen. Im vorgeheizten Backofen etwa 30 Minuten backen.

Guten Appetit!

