

Entenbraten zu Weihnachten? Klar, aber vegan!

Die Festtage rücken näher und so auch die Planung für das Weihnachtsessen. Manch einer, der dem Fleisch abgeschworen hatte, wird für das Festessen sogar den eigenen Überzeugungen untreu, weil Mutis Weihnachtsbraten unersetzbar scheint. Inzwischen gibt es jedoch schon viele Fleischersatzprodukte, bei denen selbst Fleischesser kaum einen Unterschied schmecken oder sehen. So ist es auch bei dem Produkt, was wir Ihnen in dieser Ausgabe vorstellen: Die „veggie Entenfilets“ oder



Quelle: www.alles-vegetarisch.de

auch „Mock Duck“ werden aus Seitan (Weizeneiweiß) und somit ganz ohne Tierleid hergestellt. Man bekommt sie über den Online-Versand, wie www.alles-vegetarisch.de, in veganen Shops oder auch im Asia-Laden



... sehr lecker befunden.

um die Ecke. Mit Beilagen kombiniert wird daraus schnell ein kleines Weihnachtsmenü!

Text und Fotos: Katja Thieler ■

Rezepte

Veggie Entenfilets mit Bohnen, Krokette und Pilzsoße (für 4 Personen)

Zubereitung der „Entenfilets“:

Eine Portion enthält 300 g; für 4 Personen ist es also ratsam 3 Portionen zu nehmen, damit auch alle satt werden. Die Filets sind schon mariniert und in Öl eingelegt. Man kann sie direkt im eigenen Öl in einer Pfanne anbraten, bis sie von allen Seiten schön knusprig sind. Wem das Öl zu viel ist, kippt etwas davon weg oder verwendet es für die Pilzsoße.

Für die Beilagen:

Eine Packung Krokette nach Anweisung auf der Verpackung im Backofen

zubereiten. (Darauf achten, dass die Krokette ohne Ei- oder Tiermilchpulver sind). 800 g grüne Bohnen (frisch oder tiefgekühlt) für ca. 10 Minuten in Salzwasser kochen oder dampfgaren.

Für die Pilzsoße:

300 g braune Bio-Champignons
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Öl zum Anbraten
100 ml Gemüsebrühe oder Wasser
250 ml Soja- oder Hafercreme
etwas Petersilie
Salz und Pfeffer

Die Zwiebel und den Knoblauch klein hacken und in Öl anbraten. Die Champignons putzen, in Scheiben schneiden und mit in den Topf geben. Mit Brühe ablöschen

und fertig garen. Sojacuisine und gehackte Petersilie dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bratäpfel als Dessert

4 Äpfel
je 1 TL Zitronensaft
100 g gehackte Haselnüsse
Marmelade
Vanillesoße

Zubereitung:

Die Äpfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und den Apfel mit Zitronensaft beträufeln. Nüsse und Marmelade vermengen und jeden Apfel damit befüllen. Den Ofen auf 175 °C vorheizen und die Äpfel auf mittlerer Schiene 25 bis 30 Minuten backen, bis die Schale leicht aufplatzt. In der Zwischenzeit die

Vanillesoße anrühren. Es gibt veganes Soßenpulver im Supermarkt, zum Beispiel von RUF. Mit Pflanzenmilch nach Packungsanweisung zubereiten und über die noch heißen Äpfel gießen.

Veganer Punsch zum Ausklang

Was viele nicht wissen: Auch im Glühwein kann Tier stecken! Viele Weine werden mit Gelatine geklärt, was allerdings meist nicht auf der Verpackung steht. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, kann im Bioladen verschiedene Sorten veganen alkoholfreien und alkoholfreien Punsch von Voelkl kaufen: „Heißer Winterapfel alkoholfrei“ oder „Spanischer Glühwein“ mit Alkohol. Diesen dann einfach im Topf erwärmen und nach Belieben mit Gewürzen und Obst verfeinern.

Von uns gekocht und als ...