

Winterklassiker einmal anders

Wir haben für Sie gekocht und gekostet!

Die klassischen Gerichte zur Winterzeit sind vor allem eines: herzhaft-deftig. Viele Liebhaber dieser Speisen können sich nicht vorstellen, wie Grünkohl und Co. ohne Fleisch schmecken.

Inzwischen gibt es jedoch schon viele köstliche Möglichkeiten, die Winterklassiker tierleidfrei, aber trotzdem deftig, zuzubereiten: Grünkohl zum Bei-

spiel mit Süßkartoffeln im Ofen – wir haben gekocht und gekostet: richtig lecker!

Gerade zur Weihnachtszeit darf natürlich die ein oder andere duftende Leckerei nicht fehlen – auch diese lassen sich lecker vegan zubereiten. Gebrannte Mandeln sind dabei auch noch ganz einfach! Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Nachkochen und Genießen! ■



Grünkohl mit Süßkartoffeln

Zutaten für 4 Personen

2–3 große Süßkartoffeln
800 g Grünkohl
1 große Gemüsezwiebel
3–4 EL veganer Zwiebelschmalz
2–3 Teelöffel mittelscharfen Senf
Agavendicksaft
Zitronensaft
Muskatnuss
Salz
Pfeffer

Zubereitung für die Süßkartoffeln:

Heizen Sie den Ofen auf 200 Grad vor. Die Süßkartoffeln sorgfältig waschen und in eine ofenfeste Form mit Deckel geben. Je nach Größe eine bis eineinhalb Stunden backen, bis sie weich sind.

Tipp: Sind die Süßkartoffeln sehr groß, kann man sie vor dem Backen auch schon etwas vorkochen!

Zubereitung des Grünkohls:

Während der Backzeit der Süßkartoffeln Zwiebeln fein hacken und mit dem veganen Zwiebelschmalz anbraten. Wenn Sie frisch oder gefrorenen Grünkohl verwenden, diesen ca. 15 Minuten vorkochen. Den Grünkohl zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und 10 Minuten dünsten, dann mit Salz, Pfeffer, Senf, Muskat, Agavendicksaft und Zitronensaft abschmecken. Die gebackenen Süßkartoffeln in der Mitte aufschneiden, ein wenig aushöhlen und mit dem Grünkohl befüllen.

Rezept-Inspiration von www.nobilis-esslust.de

Gebrannte Mandeln als süße Verführung

Zutaten

200 g Mandeln
100 g Rohrzucker
10 g Vanillezucker
75 ml Wasser
½ TL Zimt
Muskatnuss

Rezepte



Zubereitung:

Alle Zutaten zusammen in einem Topf aufkochen, bis das Wasser verdampft ist. Dann auf eine kleine Stufe stellen und vorsichtig weiter köcheln lassen. Wenn die Mandeln knacken und der Zucker dickflüssig geworden ist, die Mandeln auf ein Backpapier geben und sie so lange immer wieder wenden, bis sie nicht mehr aneinander kleben. Nun die Mandeln auskühlen und den karamellisierten Zucker hart werden lassen.

Text und Fotos: Daja Salge ■