

Genuss ohne Tierleid – mit gutem Gewissen genießen

Ein schmackhaftes Festessen für seine Lieben zu zaubern, das gelingt mühelos mit der leckeren Gemüseküche. Der Landesverband Bayern empfiehlt ein köstliches Weihnachtsmenü als Alternative zum Weihnachtsbraten. Gutes Gelingen und guten Appetit.

Vorspeise:

Kürbis-Karotten-Cremesuppe

(Zutaten für 8 Personen)

- 3 EL Olivenöl nativ extra
- 1 große Zwiebel
- 300 gr. Karotten
- circa 500 gr. Kürbisfruchtfleisch
- 1 Lorbeerblatt
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 1 Becher (180 gr.) Rahm / süße Sahne (Bio)
- Meersalz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Prise geriebene Muskatnuss
- 1 Prise frischen Ingwer
- 1 Sträußchen glattblättrige Petersilie (fein gehackt)

1) Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Karotten schälen und klein würfeln. Dem Kürbis zuerst einen Deckel abschneiden, dann zuerst die Kerne entfernen und den Kürbis aushöhlen. Das Fruchtfleisch klein schneiden.

2) Die Zwiebeln im Öl andünsten. Karotten und Kürbis zugeben und mitdünsten. Das Lorbeerblatt zugeben, mit der Gemüsebrühe aufgießen. Die Suppe bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Das Lorbeerblatt entfernen, die Suppe pürieren.

3) Die Suppe mit dem Rahm nochmals erhitzen, je nach Konsistenz mit Gemüsebrühe verdünnen. Würzen. Die Petersilie zugeben. Die Suppe in den Kürbis umgießen.

Feldsalat mit Gorgonzolanocken

(Zutaten für 4 Personen)

- ¼ l Milch (Bio)
- 75 gr. Gorgonzola (Bio)
- 60 gr. Polenta (Maisgrieß)
- 1 Eidotter (Bio)
- 1 EL gehacktes Basilikum
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für den Salat:

- 1 Zwiebel
- 2-3 EL Balsamicoessig
- Salz

- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 6-7 EL Olivenöl
- 150 gr. Feldsalat
- 2 kleine Tomaten

1) Für die Nocken die Milch erhitzen, den Gorgonzola darin unter ständigem Rühren schmelzen lassen. Die Polenta einrieseln lassen und dicklich köcheln. Den Topf vom Herd nehmen, Eidotter und Basilikum unterrühren. Mit Pfeffer abschmecken und etwas abkühlen lassen.

2) Für den Salat die Zwiebel schälen und fein würfeln, mit Balsamicoessig, Salz und Pfeffer verquirlen, das Öl mit einem Schneebesen gründlich unterschlagen. Das Dressing abschmecken.

3) Den Feldsalat gründlich waschen, putzen und verlesen, trockenschlütteln und in dem Dressing wenden. Die Tomaten vierteln, von Stielansätzen und Kernen befreien und in nicht zu breite Streifen schneiden.

4) Den Salat auf Teller verteilen, die Tomatenspalten dazugeben. Aus der Gorgonzolamasse mit 2 Teelöffeln Nocken abstechen. Auf dem Salatbett anrichten.

Tipp: Salat und würziger Käse werden hier auf neue Art kombiniert. Übrigens schmecken die Nocken auch zu Carpaccio oder als Einlage in einer kräftigen Fleischbrühe.

Hauptspeise:

Sellerie-Gratin

(Zutaten für 4 Personen)

- 1 kg Knollensellerie
- 1 Zitrone
- 1/8 l Gemüsebrühe
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 2 gehackte Frühlingszwiebeln
- 150-200 gr. Shitakepilze
- 2 EL Mehl
- 1/8 l entrahmte Milch (Bio)
- 60 gr. geriebener Greyerzer Käse (Bio)
- 1 Messerspitze Muskatnuss
- ¼ Teelöffel Salz
- 1 Messerspitze weißer Pfeffer
- 2 EL Parmesankäse
- 1 Teelöffel Paprika edelsüß
- Kräutersalz
- gehackte Walnüsse

Knollensellerie gut schälen und in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Den Saft der Zitrone in kaltes Wasser geben und die Selleriescheiben sofort hineinlegen, danach gut abtropfen

lassen. Die Shitakepilze mit etwas Olivenöl und dem Kräutersalz leicht anbraten und abwechselnd mit den Selleriescheiben in eine Auflaufform schichten. Anschließend mit der Brühe begießen, mit Alufolie bedecken und circa 10-12 Minuten garen bis sie weich sind. Den Grill vorheizen. Für die Sauce Zwiebeln in Öl anbraten, mit Mehl anschwitzen, dann unter Rühren mit der Milch ablöschen. Die restliche Garflüssigkeit aus der Auflaufform unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen dazugeben. Käse, Muskatnuss, Salz und Pfeffer unterrühren, den Sellerie mit der Sauce überziehen und mit Parmesan und Paprika bestreuen. Den Gratin 2-3 Minuten unter den Grill stellen bis die Oberfläche goldgelb ist und in der Form heiß servieren. Wer will, kann den Gratin zum Abschluss noch mit gehackten Walnüssen bestreuen. Als Beilagen empfehlen wir Vollkornreis und grünen Salat nach Wahl.

Als kleine Erfrischung für Zwischendurch:

Zitroneneis, aufgefüllt mit Sekt!

Dessert:

Brombeerschaum

(Zutaten für 4 Personen)

- 300 gr. Brombeeren (eventuell tiefgefroren); auch gemischte Beeren sind möglich
- ¼ l Sahne (Bio)
- 70 gr. heller Honig
- 1 Messerspitze echte Vanille
- Saft von ½ Zitrone
- 70 gr. geriebene Haselnüsse

Die Brombeeren mit Honig und Gewürzen pürieren, die steif geschlagene Sahne unterziehen und mit Haselnüssen garnieren.

BON APPETIT!!!