Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Weihnachts- und Silvestermenü

Mon, 12/09/2024 - 10:35

Rezeptideen für fleischarme Festtage

Wenn von einer nachhaltigen Ernährung die Rede ist, liegt der Fokus meistens auf fleischarmen Gerichten. Außerdem muss an den Festtagen immer häufiger auch für Gäste, die sich vegetarisch oder vegan ernähren, gekocht werden. Zum Glück gibt es mittlerweile eine große Auswahl an vegetarischen oder veganen Festtagsrezepten, die es ermöglichen, ein leckeres und zugleich nachhaltiges Menü für alle Gäste zu zaubern.

Die Verbraucherzentrale Südtirol hat für die anstehenden Festtage eine Auswahl an saisonalen veganen Rezepten zusammengestellt. Die Rezepte eignen sich selbstverständlich auch für Personen, die sich vegetarisch ernähren.

Vorspeise - Blätterteigmuffins mit Kastanien

(Quelle: „Vegane Gesellschaft Österreich“, https://www.vegan.at/weihnachtsmenues, nach einem Rezept von Tante Fanny)

Zutaten für 12 Stück:
1 Packung veganer Blätterteig (ca. 275 g, ohne Butter, ohne Milch)
300 Gramm Kastanien (gegart, geschält)
1 Esslöffel Apfelessig
1 Prise Muskatnuss (gemahlen)
1 Prise Salz und Pfeffer
etwas frische Petersilie (gehackt)

2 kleine rote Zwiebeln (gehackt)
1 Esslöffel Olivenöl zum Anbraten
2 Esslöffel Ahornsirup (oder Vollrohrzucker)

Zubereitung:
Teig laut Packungsanleitung vorbereiten. Kastanien mit einer Gabel zerdrücken. Mit Apfelessig, Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Petersilie hinzugeben. Rote Zwiebeln in etwas Olivenöl anbraten. Ahornsirup oder Zucker zugeben. Zwiebeln kurz karamellisieren, dann unter die Kastanien mengen. Inzwischen Backrohr auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Blätterteig mitsamt dem Originalpapier entrollen. Mit einem Pizzarad in 12 Rechtecke teilen. Ein Muffinblech mit den Teigstücken auslegen. In jede Mulde ca. 2 Esslöffel der Füllung geben. Im Backrohr ca. 15 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

Hauptspeise 1 – Rotkohlrisotto

(Quelle: No Cheese, Please!, in italienischer Sprache: https://nocheeseplease.it/2019/03/02/risotto-cavolo-rosso-noci-senza-formaggio/)

Zutaten für 4 Personen:
Olivenöl
2 Knoblauchzehen
700 Gramm Rotkohl (fein geschnitten)
Salz
1 Teelöffel Apfelessig
1 Teelöffel Zucker
2 Schalotten
1 Karotte
1/2 Stange Sellerie
280 Gramm Risottoreis (Carnaroli, Arborio oder Vialone Nano)
1/3 Glas Weißwein
Pfeffer
12 Walnüsse (geschält, gehackt)

Zubereitung:
Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und Knoblauchzehen anbraten. Knoblauch nach einigen Minuten entfernen. Rotkohl in den Topf geben, salzen und mindestens eine Stunde schmoren lassen, bis er weich ist. Einen Teil des Rotkohls entnehmen und pürieren, den Rest mit Apfelessig und Zucker weiter köcheln lassen. In einem kleineren Topf aus Wasser, 1 Schalotte, Karotte und Sellerie eine Gemüsebrühe zubereiten. Die andere Schalotte in dünne Scheiben schneiden und in wenig Olivenöl anbraten. Reis zugeben und anrösten. Mit Weißwein löschen. Köcheln lassen, bis der Alkohol verdampft ist. Dann so viel Brühe zufügen, dass der Reis gerade bedeckt ist. 5 Minuten ohne Umrühren

leicht kochen lassen, bei Bedarf etwas Brühe nachgießen. Den pürierten Rotkohl zugeben. Unter regelmäßigem Umrühren und Zugabe von Brühe den Risotto fertig garen. Zuletzt noch etwas Olivenöl unterrühren und mit Pfeffer würzen. Den Herd ausschalten und den Risotto cremig rühren. Mit dem süß-sauren Rotkraut und den gehackten Walnüssen servieren.

Hauptspeise 2 – Sellerieschnitzel

(Quelle: https://www.vegan.at/weihnachtsmenues)

Zutaten für 4 Portionen:
2 Sellerieknollen
Salz
1-2 Tassen Mehl
1-2 Tassen Sojadrink Natur ohne Zuckerzusatz
1-2 Tassen Semmelbrösel
Öl zum Braten

Zubereitung:
Sellerie schälen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Selleriescheiben bissfest kochen. Für die Panade Mehl, Sojadrink und Semmelbrösel jeweils in einen tiefen Teller geben. Selleriescheiben zuerst im Mehl wenden, dann durch den Sojadrink ziehen und zuletzt in den Bröseln wenden. In einer Pfanne ausreichend Öl erhitzen (etwa 1 cm hoch). Sobald das Öl heiß ist, die Sellerieschnitzel von beiden Seiten goldbraun braten. Dazu passen Petersilkartoffeln und ein Wintersalat (z.B. Feldsalat, Endivie, Zuckerhut, Radicchio).

Nachspeise - Pochierte Birnen im Schlafrock

(Quelle: https://www.vegan.at/weihnachtsmenues, nach einem Rezept aus Vegan on Vogue by Lea Green)

Zutaten für 4 Portionen:
4 Birnen (feste Konsistenz)
2 Orangen (Bio oder mit unbehandelter Schale)
1 Zitrone
800 Milliliter Wasser
2 Zimtstangen
3 Stück Sternanis

5 Gewürznelken
1 kleiner Teelöffel Vanille gemahlen
4 Esslöffel Ahornsirup (oder Vollrohrzucker)
250 Milliliter Weißwein
25 Gramm Marzipan
¼ Packung veganer Blätterteig, rechteckig (ohne Butter, ohne Milch)
2 Esslöffel Hafer- oder Sojadrink
1 Teelöffel Zimt
etwas Vollrohrzucker
Staubzucker

Zubereitung:
Birnen waschen, schälen und für einen guten Stand an der Unterseite flach abschneiden. 1 Orange und die Zitrone auspressen. Die andere Orange heiß waschen und in Scheiben schneiden. In einem Topf Wasser mit Orangen- und Zitronensaft, Orangenscheiben, Zimtstangen, Sternanis, Gewürznelken und Vanille zum Kochen bringen. Ahornsirup oder Zucker einrühren und den Weißwein hinzufügen. Geschälte Birnen in die Flüssigkeit geben und ca. 20 Minuten sanft köcheln lassen. Dann Birnen trocken tupfen und längs halbieren. Kerngehäuse entfernen, Mulde mit Marzipan füllen. Birnenhälften wieder zusammenfügen und bei Bedarf mit einem Zahnstocher fixieren. Ausgerollten Blätterteig mit Hafer- oder Sojadrink bestreichen, mit Zimt und Zucker bestreuen. Blätterteig in 4 Streifen teilen. Jeweils einen Streifen um eine Birne wickeln. Birnenstiele zum Schutz mit kleinen Stücken feuchten Backpapiers umwickeln. Birnen im Backrohr bei 200°C Ober-/Unterhitze 12 bis 14 Minuten goldbraun backen, mit Staubzucker bestäuben und warm servieren.