



Easy Vegan Christmas

Der Inbegriff der Gemütlichkeit: Nach einem langen Winterspaziergang in ein behagliches, warmes Zuhause zurückkommen und mit geliebten Menschen am Tisch sitzen - mit leckersten Speisen und Getränken. Doch selbst erfahrenste Hobbyköche können bei dem Gedanken, ein Festmahl für Freunde und Familie zu kochen, ganz schön nervös werden.



Katy Beskow ist preisgekrönte Köchin, Kochbuchautorin und Kochschullehrerin mit Begeisterung für phantastische pflanzliche Gerichte und saisonale Zutaten, die sich ganz unkompliziert zubereiten lassen.

Die Britin, die seit über 10 Jahren vegan lebt, wohnt im ländlichen Yorkshire, wo sie kreative vegane Gerichte in der eigenen Küche zubereitet und seit 2013 in ihrem veganen Food-Blog vorstellt. Sie hat sieben Kochbücher veröffentlicht.

Katys Blog: www.katybeskow.com

Die britische Köchin und Kochbuchautorin Katy Beskow kennt das gut: »Wenn man neue Rezepte ausprobieren, das Abendessen ausrichten, alle Gäste unterhalten und noch für richtige Weihnachtsatmosphäre sorgen will, kann es schwierig werden, sich zu entspannen und die Festtage zu genießen.« Nun hat sie mit »Easy Vegan Christmas« ein Kochbuch mit einfachen, gelingsicheren Festtags- und Winter-Rezepten verfasst, die alle lieben werden - und die es uns bei den Vorbereitungen und in der Küche einfacher machen. »Ganz gleich, ob ihr für vegane Familienmitglieder kocht, Inspiration für eure ersten veganen Gäste sucht oder einfach nur neue Aromen und Gerichte auf den Weihnachtstisch bringen wollt: Hier findet ihr unkomplizierte Rezepte für die schönste Zeit im Jahr.«

Vorbei sind die Zeiten, in denen Veganerinnen und Veganer sich Weihnachten mit verkochten und ungewürzten Tiefkühl-Gemüse-Beilagen begnügen mussten, weil sich alles um die Weihnachtsgans oder ein anderes Fleischgericht drehte! In »Easy Vegan Christmas« stellt Katy Beskow 80 vegane Festtagsrezepte vor.

Keep it easy: 80 gelingsichere Rezepte

Gelingsichere raffinierte Gerichte wie Blutorangen-Fenchel-Salat · Feigen-Walnuss-Crostini · cremige Sellerie-Suppe mit gerösteten Haselnüssen · Kastanien-Eintopf · Shepherd's Pie · veganer Wellington-Braten mit Pilzen und Esskastanien · gebratener Rosenkohl mit Edamame, Ingwer und Chili · Topinambur-Rösti mit Karottenpüree, knusprigem Cavolo nero und Walnüssen sowie weihnachtliche Pancakes sorgen für Rundum-Genuss. Zum Dessert stellt Katy tierfreundliche Köstlichkeiten wie Lebkuchenpudding mit salziger Karamellsauce, schnellen Christmas Pudding mit Feigen, Limoncellomousse, Schokoladenkuchen mit Kastanien und Amaretto oder veganen Eier-Punsch vor.

Zu jedem Rezept gibt's einen »Easy-Tipp«, zum Beispiel, ob sich ein Gericht zum Tiefkühlen eignet - das ist perfekt für die Vorbereitung! Ein praktischer Menü-Planer erleichtert die Zusammenstellung eines Festessens.



Weihnachten ist ein Fest der Liebe. Dazu gehört ein mit Liebe zubereitetes Mahl - aus Liebe zu den Tieren 100 % tierfreundlich!

Die Rezepte sind folgende Kapitel unterteilt:

Vorspeisen & Knabberien: Leckere Salate, wärmende Suppen, kleine Häppchen, leichte Gerichte oder Leckereien für ein Mitbring-Büfett.

Hauptspeisen: Die Stars für das Weihnachtessen sind so vielseitig, dass sie sich den ganzen Winter über für ein Abendessen eignen.

Beilagen: Gebackene, gebratene oder gedämpfte Gemüse mit Kräutern und Gewürzen, Gratins, Röstkartoffeln oder Kartoffelstampf werten das Festtagsessen enorm auf.

Saucen, Relishes & Dips: Dunkle Bratensauce, Rotweinsauce, Cranberry-Relish oder warmes Rote-Bete-Relish - Was wäre ein Weihnachtessen ohne eine aromatische Sauce?

Getränke: Drinks für jeden Anlass: von weihnachtlichem Caffè Latte, Weihnachtsmilchtee oder veganem Eierpunsch bis zu prickelnder Granatapfelbowle mit Rosmarin.

Gebäck & Desserts: Köstliche Leckereien für die Kaffeetafel, als elegantes Dessert nach dem Hauptgang oder einfach für Zwischendurch.

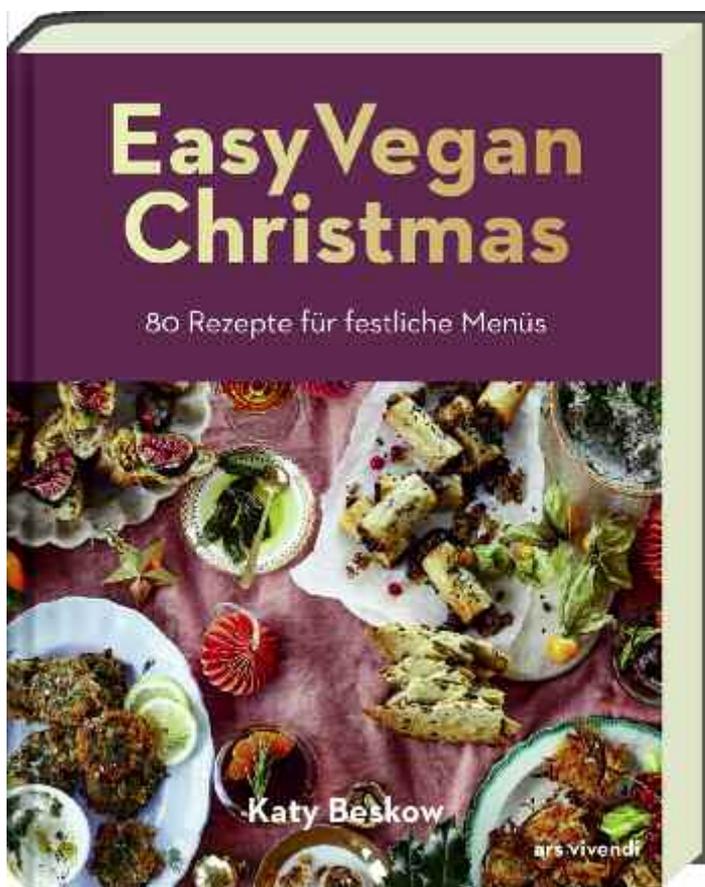
Alle Zutaten sind in jedem Supermarkt erhältlich, wobei der Schwerpunkt auf saisonalen Winterprodukten liegt.

Zeit gewinnen: im Voraus zubereiten

- Wurzelgemüse kann man bis zu 24 Stunden vor der Zubereitung schälen. Karotten und Pastinaken legt man dann über Nacht in Eiswasser, Kartoffeln kocht man vor und lässt sie abtropfen.
- Gemüse wie Brokkoli, Rosenkohl und Kohl kann man hacken und in Dosen einfrieren (oder wenn man keinen Tiefkühler hat, an einem kühlen Ort oder auch gut verschlossen im Kofferraum aufbewahren).
- Viele Saucen lassen sich vorkochen und kühl lagern, bis man sie zur Verwendung wieder erhitzt.
- Wählen Sie Gerichte aus, die tiefkühltauglich sind, und bereiten sie nach und nach vorab zu, dann haben Sie am Tag des Festessens mehr Zeit. Tauen Sie die Gerichte vor dem Servieren auf und erhitzt sie gut.

Wer bei der Zubereitung ganz sichergehen will, kann die Rezepte nacheinander in den Wochen vor Weihnachten ausprobieren. So können Sie sich Notizen zur Zubereitungszeit machen und die Gerichte nach Belieben abgewandeln.

Wenn Sie geplant, eingekauft und vorbereitet haben, kochen Sie einen Tee, schenken Sie sich ein Glas Sekt ein und genießen Sie die Zeit, wenn Sie in der Küche zaubern.



Katy Beskow: Easy Vegan Christmas

80 Rezepte für festliche Menüs
192 Seiten, mit farbigen Rezeptfotos
ARS VIVENDI, 2023 ISBN 978-3-7472-0536-5
Preis: 28,00 € (D) 28,90 € (A)



Topinambur-Rösti mit Karottenpüree, knusprigem Cavolo nero und Walnüssen

»Dieses besondere Gericht wird jeden beeindrucken! Wenn ihr euch jemals gefragt habt, was ihr mit Topinamburknollen anfangen sollt: Dies hier ist ein tolles, leckeres und zugleich ganz einfaches Rezept! Goldene Rösti auf süßlichem Karotten-Muskat-Püree, mit knusprigem, leicht bitterem Cavolo nero und Walnüssen darauf. Für ein stressfreies Weihnachtsessen kann man das Gericht etappenweise zubereiten.«

ZUTATEN Für 4 Personen

Für das Karottenpüree

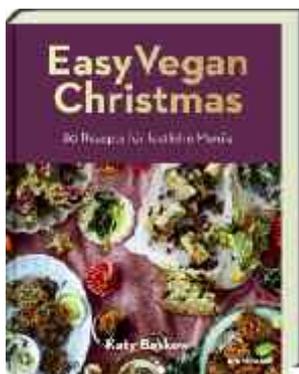
- 3 Karotten, geschält und grob gewürfelt
- 1 gute Prise frisch geriebene Muskatnuss
- 1 TL vegane Butter
- 1 EL vegane Sahne
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Rösti

- 400 g Topinambur, geschält und geraspelt
- 400 g Backkartoffeln (ca. 2 mittelgroße), geschält und geraspelt
- 1/4 Zwiebel, gehackt
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 2 Blätter Cavolo nero (auch Schwarzkohl oder Palmkohl), grob gehackt
- Einige Walnusskerne, grob gehackt
+ ganze Kerne zur Dekoration

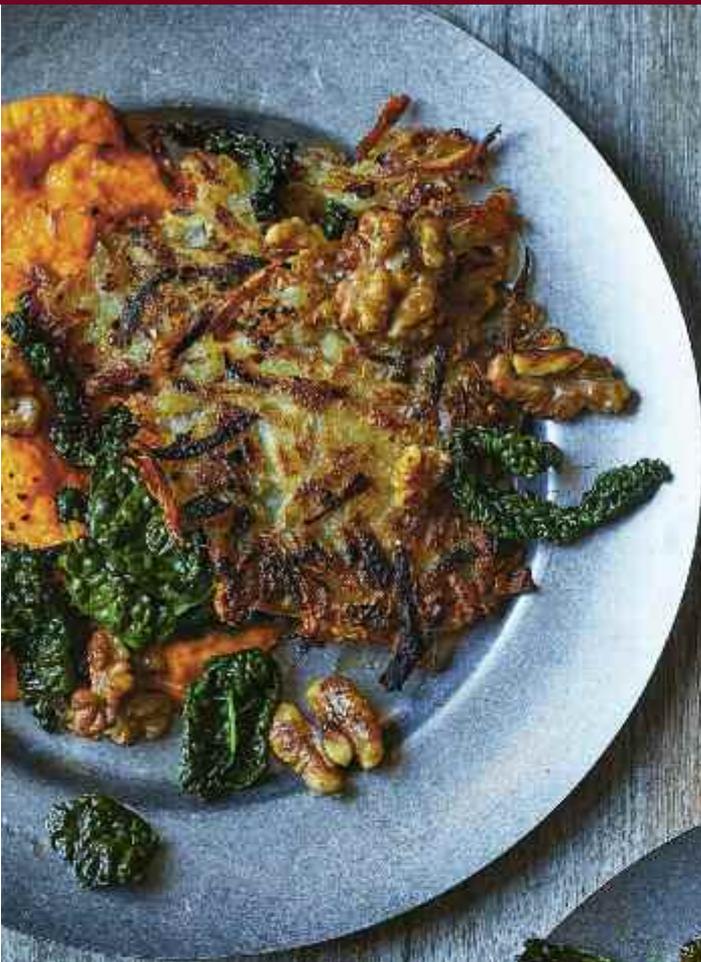
EASY-TIPP: Die Rösti können bis zu 8 Stunden im Voraus zubereitet werden. Einfach auf Küchenpapier abtropfen lassen und zum Servieren im Backofen erhitzen.

Aus:



ZUBEREITUNG

- 1 Für das Karottenpüree Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Karotten darin 20 Minuten weich kochen. Anschließend das Wasser abgießen und die Karotten mit Muskat und Butter in einen Hochleistungsstandmixer oder eine Küchenmaschine geben. Glatt pürieren, nach Bedarf Karottenpüree von den Wänden der Schale abschaben, dann die Sahne hinzufügen und alles sehr glatt pürieren. Mit 1 Prise Salz sowie reichlich Pfeffer würzen und beiseitestellen.
FREIHEIT FÜR TIERE-TIPP: *Noch schneller geht es, wenn man einfach rohe Karotten in Stücke geschnitten in den Hochleistungsmixer gibt, Soja-Sahne, Muskat, Kräutersalz, Pfeffer und für die Cremigkeit ein paar Cashews dazu. Auf höchster Stufe pürieren - so ist das Karottenpüree in nur 2 min fertig!*
- 2 Für die Rösti die Topinambur- und Kartoffelraspel in ein sauberes, trockenes Geschirrtuch wickeln und über dem Spülbecken möglichst vollständig ausdrücken. Danach für ein paar Minuten auf Küchenpapier oder ein anderes sauberes, trockenes Geschirrtuch legen, damit es restliche Flüssigkeit aufnehmen kann.
- 3 Die Gemüseraspel in eine Schale geben und Zwiebel sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer untermengen.
- 4 Die Masse von Hand zu etwa acht kleinen runden Rösti formen. (So werden die Ränder beim Braten schön knusprig, aber ihr könnt für eine gleichmäßigere Form auch einen Metallring oder einen großen Ausstecher verwenden.)
- 5 Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze heiß werden lassen. Die Rösti hineinlegen und 6–8 Minuten braten, dann vorsichtig wenden und nochmals 6–8 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und bei niedriger Temperatur im Ofen warm halten.
- 6 Die Pfanne bei starker Hitze wieder heiß werden lassen. Cavolo nero und Walnüsse hineingeben und unter Rühren 4–5 Minuten knusprig rösten. Inzwischen das Karottenpüree in einem kleinen Topf oder in der Mikrowelle aufwärmen.
- 7 Servierteller bereitstellen. Jeweils 1 gehäuften EL Karottenpüree daraufgeben und mit dem Löffelrücken glatt streichen. Anschließend zwei Rösti darauflegen und mit dem knusprigen Cavolo nero und den Walnüssen bestreuen.





Vegane Shepherd's Pie

»Diese englische Shepherd's Pie ist ein echter Publikumsliebbling! Das Rezept mit vertrauten, heimeligen Aromen und der festlichen Dekoration kommt ganz sicher sowohl bei Kindern als auch Erwachsenen gut an.

Man kann die Pie auch prima im Voraus zubereiten und bis zu drei Monate einfrieren.

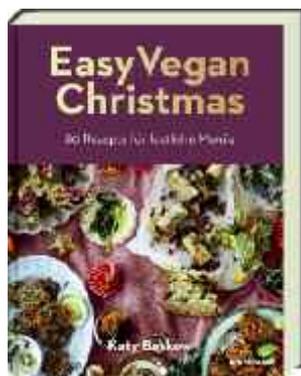
Vor dem Servieren einfach nur vollständig auftauen lassen und gründlich erhitzen.«

ZUTATEN Für 4 Personen

Tiefkühltauglich

- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Karotten, geschält, längs halbiert und in Scheiben geschnitten
- 2 Stangen Staudensellerie, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 1 kräftiger Schuss Rotwein (vegan)
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- 1 Zweig frischer Thymian
- 400 g grüne Linsen (aus der Dose), abgespült und abgetropft
- 400 g gehackte Tomaten (aus der Dose)
- 200 ml heiße Gemüsebrühe
- Meersalz
- 700 g mehligkochende Kartoffeln (ca. 4 große), geschält und gewürfelt
- 2 gute EL vegane Butter
- 1 EL veganer Schmand oder Crème fraîche
- Worcestershire-Sauce (vegan)
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Aus:



ZUBEREITUNG

- 1** Das Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze heiß werden lassen und die Zwiebel hineingeben. 2–3 Minuten dünsten, dann Karotten und Sellerie hinzufügen. Weitere 2–3 Minuten braten, bis sie weich werden. Den Knoblauch zugeben und nochmals 1 Minute andünsten.
- 2** Den Rotwein dazugießen und die Lorbeerblätter sowie die Rosmarin- und Thymianzweige hineinlegen. 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren einkochen.
- 3** Grüne Linsen, gehackte Tomaten und Gemüsebrühe untermischen und die Temperatur auf niedrige bis mittlere Stufe reduzieren. Alles 30 Minuten köcheln lassen und dabei gelegentlich umrühren.
- 4** Inzwischen Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Kartoffeln darin 20–25 Minuten weich kochen, bis man sie mit einer Gabel zerkleinern kann. Die Kartoffeln abseihen und abtropfen lassen.
- 5** Butter und veganen Schmand zu den Kartoffeln geben und alles zu einer glatten, festen Masse zerdrücken. Sie darf keine Klümpchen mehr enthalten, weil sie durch einen Spritzbeutel gedrückt werden soll. Keinen weiteren Schmand untermischen, damit die Masse fest genug ist, um geformt zu werden. Abkühlen lassen.
- FREIHEIT FÜR TIERE-TIPP:** *Noch schneller geht es, wenn man ein gutes Fertig-Kartoffelpüree verwendet, z.B. von Lebe gesund: www.lebegesund.de Einfach 100g Kartoffelflocken in 600 ml kochendes Wasser einrühren, Salz, Muskat, vegane Butter + veganen Schmand dazu - fertig!*
- 6** Einen Spritzbeutel mit einer sternförmigen Tülle bereitlegen. Das abgekühlte Kartoffelpüree mit einem Löffel einfüllen.
- 7** Die Lorbeerblätter und harten Rosmarin- und Thymianzweige aus der Linsenmasse entfernen. Mit 1 kräftigen Spritzer Worcestershire-Sauce sowie Salz und Pfeffer abschmecken.
- 8** Die Linsenmasse in eine Auflaufform füllen. Kurz abkühlen lassen und währenddessen den Backofen auf 180 °C vorheizen.
- 9** Das Kartoffelpüree als kleine Sterne reihenweise auf die Linsenmasse spritzen. Wenn die Oberfläche ganz von Kartoffelsternen bedeckt ist, die Pie 35–40 Minuten backen, bis sie goldgelb ist und knusprige Spitzen hat.

EASY-TIPP:

Große Sterntüllen gibt es in Haushaltswarengeschäften. Ich empfehle, eine hochwertige Metalltülle zu verwenden. Damit erzielt man schönere Formen, außerdem ist sie sehr langlebig.





Weihnachtliche Pancakes

»Diese weihnachtlich gewürzten Pancakes eignen sich nicht nur als besonderes Frühstück, sie schmecken auch wunderbar als Dessert und machen obendrein kaum Arbeit. Beträufelt die Pfannkuchen vor dem Servieren großzügig mit Ahornsirup und bestreut sie mit Zitronenabrieb. So kommt der Lebkuchengeschmack besonders gut zur Geltung. Ausgezeichnet dazu passen übrigens auch geröstete Pekannüsse, eingelegte Kirschen mit Sirup und eine Kugel Eiscreme.«

ZUTATEN Ergibt 6 Stück

100 g Weizenmehl
½ TL gemahlener Ingwer
½ TL Zimtpulver
1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
1 Prise Meersalz
200 ml gesüßte Sojamilch, gekühlt
6 EL Sonnenblumenöl zum Ausbacken
Ahornsirup zum Beträufeln
Abrieb von ½ unbehandelter Bio-Zitrone

ZUBEREITUNG

- 1 Das Mehl in einer großen Schüssel mit den Gewürzen mischen. Die Sojamilch hinzufügen und alles mit dem Schneebesen zu einem glatten Pfannkuchenteig verrühren. Danach mindestens 4 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.
- 2 In einer Pfanne 1 EL Sonnenblumenöl bei mittlerer bis starker Hitze heiß werden lassen. Um zu prüfen, ob es die richtige Temperatur hat, ein wenig von dem gekühlten Teig hineingeben. Das Öl ist heiß genug, wenn der Teig brutzelt und in 20 Sekunden goldbraun wird. 4 EL Teig in die Pfanne gießen, die Pfanne schwenken, damit der Teig gleichmäßig verläuft, und den Pfannkuchen 2–3 Minuten backen. Anschließend wenden und von der anderen Seite weitere 2–3 Minuten backen.
- 3 Den Pancake auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller legen und warm stellen. Währenddessen mit dem übrigen Teig ebenso verfahren, dabei jeweils 1 EL Öl zum Ausbacken verwenden.
- 4 Die Pancakes kurz vor dem Servieren mit reichlich Ahornsirup beträufeln und mit Zitronenabrieb bestreuen. Alternativ beides bei Tisch zu den Pfannkuchen reichen, damit sich alle selbst bedienen können.

EASY-TIPP:

Den Pfannkuchenteig mindestens 4 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen, damit er etwas eindickt.

Aus:

