

WEIHNACHTSMENÜ 2021



Vegane

Varianten ...



... für die Käsesterne



... für die Gefüllte Kartoffelrolle

Die aktuelle Ausgabe, ältere Hefte und tolle Abo-Angebote finden Sie in unserem Online-Shop unter:

www.koestlich-vegetarisch.de

Kürbiskernsterne

(zur Glühwein-Winzersuppe
von Weihnachtsmenü Nr. 2)

aus: köstlich vegetarisch, Ausgabe 6/2021, S. 48



Rezepte: Anna Plumbaum
Fotos: Rogge & Jankovic Fotografen, Köln

Für ca. 20 Stück

50 g Cashewkerne
Salz
50 g Weizenmehl
Type 550
40 g kalte vegane
Margarine
schwarzer Pfeffer
1 gehäufte EL
Kürbiskerne
1 EL Bratolivenöl
1 TL Agavendicksaft

Außerdem

Mehl für die
Arbeitsfläche
sternförmiger Aus-
stecher à ca. Ø 6 cm
Backpapier (oder
Dauerbackmatte)

1. Cashewkerne fein mahlen (s. Tipp) und mit ½ TL Salz und Mehl in einer Schüssel vermischen. Margarine ca. 1 cm groß würfeln und zugeben. Kräftig pfeffern, mit den Händen zügig zu glattem Teig verkneten und luftdicht verpackt ca. 30 Minuten kühl stellen.

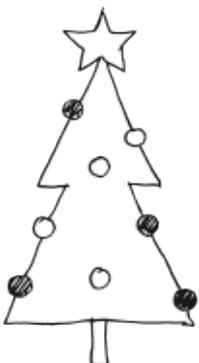
2. Kürbiskerne mittelgrob hacken. Öl und Agavendicksaft in kleinem Schälchen glatt rühren. Backofen auf 180 °C vorheizen. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ca. 4 mm dick ausrollen und mit dem Ausstecher ca. 20 Sterne ausstechen, dabei Teigreste immer wieder verkneten und neu ausrollen. Sterne auf mit Backpapier belegtem Backblech verteilen und mit Öl-Agavendicksaft-Mischung bestreichen. Kürbiskerne jeweils mittig auf die Sterne streuen und diese ca. 10 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und auf dem Blech fast vollständig abkühlen lassen.

Dauer: ca. 1 Stunde (inkl. 40 Minuten Wartezeit)

Pro Stück: ca. 45 kcal | 190 kJ | 1 g EW | 3 g KH | 4 g F | 0,2 BE

KÜCHEN-TIPPS

- > Die Cashewkerne lassen sich gut mit dem Stabmixer mahlen. Geben Sie sie dazu in einen hohen Mixbehälter, den Sie mit einem Küchenhandtuch abdecken, damit die Kerne nicht herauspringen.
- > Die Plätzchen lassen sich bis zu 2–3 Tage in einer Blechdose aufbewahren. Vor dem Servieren können Sie sie noch einmal ca. 3–5 Minuten bei 120 °C aufbacken.



Die aktuelle Ausgabe, ältere Hefte und tolle Abo-Angebote
finden Sie in unserem Online-Shop unter:

www.koestlich-vegetarisch.de

Gefüllte Kartoffelrolle mit Kürbissoße

(Hauptspeise von Weihnachtsmenü Nr. 1)

aus: köstlich vegetarisch, Ausgabe 6/2021, S. 42/43



Für 4 Portionen

Kartoffelteig

600 g mehligkochende Kartoffeln

Salz

2 Prisen Muskat

100 g Hartweizengrieß

75 g Weizenmehl Type 550

1 EL Bratolivenöl

1 gehäufte EL Kartoffelstärke

Füllung

60 g Walnusshälften

300 g Wirsing (s. Tipp)

60 g Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

2 EL Bratolivenöl

70 g Medjool-Datteln (s. Tipp)

schwarzer Pfeffer

Soße

600 g Hokkaido-Kürbis

2 EL Bratolivenöl

200 ml Gemüsebrühe

1 Bio-Zitrone

200 g vegane Sahnealternative

½ TL Zimt

1–2 Prisen Chilipulver

Chilipulver

Außerdem

2 Küchenhandtücher

Mehl für die

Küchenhandtücher

Küchengarn

½ Bund glatte

Petersilie (ca. 10 g)

Auf Wunsch

Bratolivenöl

1. Für den Kartoffelteig Kartoffeln mit Gemüsebürste und Wasser säubern und mit Schale im geschlossenen Topf in wenig Salzwasser ca. 20–30 Minuten garen. Kartoffeln in Sieb abgießen, kalt abrausen, kurz ausdampfen lassen und noch heiß pellen. Inzwischen für die Füllung Walnüsse in großer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie fein duften, herausnehmen, mittelgrob hacken und zur Seite stellen. Wirsing putzen, vierteln, waschen, Strunk entfernen und Viertel quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in großer Pfanne erhitzen und Wirsing, Zwiebeln und Knoblauch darin unter gelegentlichem Rühren ca. 7–10 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Inzwischen Datteln längs halbieren, entsteinen, Hälften längs in jeweils 3 Streifen und diese quer in ca. 0,5 cm große Stücke schneiden. Datteln mit Walnüssen zum Gemüse geben. Alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

2. Für die Soße Kürbis waschen, putzen, vierteln, Kerne und faseriges Gewebe entfernen und Viertel ca. 2 cm groß würfeln. Öl in mittelgroßem Topf erhitzen und Kürbis darin ca. 2 Minuten bei hoher Hitze anbraten. Mit Brühe ablöschen, salzen und im geschlossenen Topf ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Inzwischen Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, ½ TL Schale fein abreiben und 4 EL Saft auspressen. Topf vom Herd nehmen, Sahnealternative zufügen und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Schalenabrieb und Saftiterrühren, Soße mit Salz, Pfeffer, Zimt und Chilipulver würzig abschmecken und im Topf zur Seite stellen.

3. Weiter für den Kartoffelteig Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken oder mit dem Kartoffelstampfer oder einer Gabel fein zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und lauwarm abkühlen lassen. Grieß, Mehl, Öl und Stärke zugeben, alles mit der Gabel grob vermischen, mit den Händen zügig zu einem glatten Teig verarbeiten und diesen in 2 Hälften teilen.

4. Ca. 3 l Salzwasser in großem, weitem Topf zum Sieden bringen. Teighälften auf je 1 gut bemehltes Küchenhandtuch mit den Händen zu einem Rechteck à ca. 22 x 14 cm formen. Jeweils die Hälfte der Füllung darauf verteilen, dabei zu den kurzen Seiten je ca. 1,5 cm und zur unteren langen Seite ca. 3 cm Rand frei lassen. An der oberen langen Seite die Füllung bis zum Rand verteilen. Teig jeweils mithilfe des Tuchs von der oberen langen Seite her gleichmäßig aufrollen und an den Enden vorsichtig zusammendrücken, um die Rolle zu verschließen. Rolle ggf. von beiden Enden etwas kompakter zusammendrücken. Beide Rollen jeweils in das Tuch wickeln, kompakt darin einschlagen und Enden mit Küchengarn zubinden. Rollen im siedenden Wasser ca. 30–40 Minuten bei mittlerer Hitze garen, aus dem Wasser heben und in den Tüchern auf einem Teller ca. 5 Minuten abkühlen lassen. Tücher vorsichtig entfernen und Rollen mit scharfem Messer in je 4 ca. 2–3 cm dicke Scheiben schneiden.

5. Inzwischen Petersilie kalt abrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Die Scheiben der Kartoffelrolle auf Wunsch von beiden Seiten in etwas Öl anbraten. Inzwischen zur Seite gestellte Soße nochmals kurz erwärmen. Je 2 Scheiben Kartoffelrolle mit etwas Soße auf 4 Teller portionieren und mit Petersilie bestreut servieren. Ggf. restliche Soße dazureichen.

Dauer: ca. 1 Stunde 50 Minuten (inkl. 45 Minuten Wartezeit)

Pro Portion: ca. 642 kcal | 2693 kJ | 14 g EW | 83 g KH | 30 g F | 6 BE

KÜCHEN-TIPPS

➤ Sie benötigen für dieses Rezept nur ein kleines Stück Wirsing. Nach dem Putzen sollten 250 g übrig sein.

➤ Medjool-Datteln finden Sie im Bioladen. Diese Sorte besitzt ein sehr saftiges Fruchtfleisch, das ein wenig an Pralinen erinnert. Aber auch mit getrockneten Soft-Datteln gelingt die Füllung prima.



Geschirr: Keramik Atelier Erbslöh, www.keramik-erbsloeh.de

Die aktuelle Ausgabe, ältere Hefte und tolle Abo-Angebote finden Sie in unserem Online-Shop unter:

www.koestlich-vegetarisch.de