

# Rezeptideen: Möhren, Champignons, Rosenkohl, Rotkohl

## Möhren-Tarte

sehr weihnachtlich...



**Zutaten für 1 Tarte:** 1 Blätterteig; für den veganen Fetakäse: 100 g (n. B. blanchierte) Mandeln, 50 g Cashewkerne, 1 TL Zitrone, 1 EL Olivenöl, 1,5 EL Kokosöl, 1 Knoblauchzehe, 2 TL Thymian, 30 g Agar-Agar, 75 ml Wasser, Salz; für die Möhren: 750 g bunte Möhren, 2 EL Olivenöl, 1 TL Ahornsirup, Salz, Pfeffer; für die Creme: 150 g veganer Frischkäse, 1 Bund Petersilie, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, 2 EL Wasser, Walnüsse, frische Petersilie

**Zubereitung:** Für den veganen Fetakäse die Mandeln und Cashewkerne in eine Schüssel geben und mit warmem Wasser bedecken. Mind. 1 Stunde, am besten aber über Nacht einweichen lassen. Vor der weiteren Verarbeitung abgießen und unter klarem Wasser abspülen. Die eingeweichten Mandeln und Cashewkerne zusammen mit Zitronensaft, Olivenöl, Kokosöl, Knoblauch, getrockneten Kräutern und einer großen Prise Salz in einen Messbecher geben und alles gut zu einer sämigen Paste pürieren. Agar-Agar und Wasser in einen kleinen Topf geben, aufkochen lassen und ca. 2-3 Min köcheln lassen. Danach zur Nussmischung geben und alles erneut pürieren. Die Nussmischung in einer leicht gefetteten Form verstreichen und mehrere Stunden (oder über Nacht) im Kühlschrank ruhen lassen, bis die Masse fester geworden ist. Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Den Blätterteig aus dem Kühlschrank nehmen und ca. 10 Min bei Raumtemperatur aufwärmen lassen. In der Zwischenzeit Möhren putzen, längs halbieren und auf einem Backblech verteilen. Olivenöl, Ahornsirup und Salz und Pfeffer darüber geben. Im vorgeheizten Ofen ca. 15 Min backen. Den veganen Blätterteig mit dem mitgerollten Backpapier auf ein Backblech geben und in den letzten 5 Min ebenfalls in den Ofen schieben und vorbacken. In der Zwischenzeit den Knoblauch für die Creme fein reiben. Den veganen

Frischkäse mit Wasser, gehackter Petersilie und geriebenen Knoblauch glatt pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Blätterteig und die Möhren aus dem Ofen nehmen. Den Blätterteig mit der Creme bestreichen, die Möhren darauf verteilen und den veganen Fetakäse und die Walnüsse darüber verteilen. Den Rand des Blätterteigs mit Olivenöl bestreichen. Ca. 20 Min weiterbacken, bis der Blätterteig goldbraun und die Möhren butterweich sind. Zum Servieren mit frischer, gehackter Petersilie bestreuen.

## Pilz-Creme-Süppchen

**Zutaten für 4 Personen:** 250 ml Crème Fraîche im Glas (Art.-Nr. 471664), 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer, 500 g Steinchampignons, 30 g Margarine, 1 Hühner Brühwürfel (Art.-Nr. 43518), 500 ml Wasser, 1 EL Mehl, 1 TL Zitronensaft, 2-3 Zweige Thymian, 1/2 Bund Petersilie

**Zubereitung:** Zwiebel schälen und fein würfeln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trockenschütteln und hacken. Margarine in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin dünsten. Die Champignons und den Thymian dazugeben und ca. 2 Min rösten. 3 EL der gebratenen Champignons als Einlage beiseitelegen. Brühe in Wasser lösen, das Mehl gut einrühren und mit der Hühnersuppe unter ständigem Rühren aufgießen. Zugedeckt 5 Min kochen lassen, Crème Fraîche dazu geben und alles mit einem Mixstab fein pürieren. Nochmals aufkochen und mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken. Mit der Einlage und der frischen Petersilie servieren.

Viele weitere  
Rezepte auch  
auf unserem  
Foodblog -  
by Kim Liza



## Rezept der Woche: Veganer Weihnachtsbraten mit Kartoffelpüree, Rotkohl und vegane Soße



**Zutaten für 2 Personen:** für den Braten: 130 g braune Linsen (trocken), 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 70 g Haferflocken, 1 EL Kartoffelstärke, 2 EL Leinsamen, 400 g Kidneybohnen, 100 Walnüsse, 100 g Sonnenblumenkerne, 200 g Champignons, 2 frische Thymianzweige, 1 Rosmarinzweig + 2-3 zur Deko, 120 g geraspelte Möhre, 1 Selleriestange, 3 EL Tomaten Paprikamarik (Art.-Nr. 602022), 1 EL Margarine (Art.-Nr. 521300), 2 EL Senf, 1 TL Agavendicksaft, 1 TL geräuchertes Paprikapulver, 1-2 TL Rauchsatz (Art.-Nr. 39402), Pfeffer, 1 Prise Zimt; für das Kartoffelpüree: 400 g Kartoffeln, 2 EL Butter, 2-3 EL Sojamilch, 1 Prise Muskatnuss, Salz; für die Bratensoße: 130 g Champignons, 1 Möhre, 1 EL Kokosblütenzucker (Art.-Nr. 1400860), 1 EL Speisestärke, 1/2 Orange für Schale + Saft, 1 EL Sojasauce, 1 TL Tomatenmark, 70 ml veganer Rotwein (Art.-Nr. 710717), 300 ml Gemüsebrühe, 1/2 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 TL Senf, 2 TL Aceto Balsamico, 1 EL Condimento rosato (Essig) (Art.-Nr. 38323), 2 Thymianzweige, 1 Lorbeerblatt, Pfeffer; außerdem: 1 Glas Rotkohl (Art.-Nr. 42120), 2-3 Nelken, 1 TL Agavendicksaft, 1 Prise Zimt, 1/2 Orange - für Schale + Saft, 1 Glas Paprika Pfeffer Aufstrich von LupiLove (Art.-Nr. 32162)

**Zubereitung:** Für den Braten die Linsen waschen und in 250 ml Wasser kochen. Die Kidneybohnen abgießen und abspülen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken, den Sellerie waschen und in feine Scheiben schneiden. Pilze putzen und fein hacken. In einer Pfanne Margarine schmelzen und darin zunächst Zwiebeln und Knoblauch dünsten. Dann geraspelte Möhre und Sellerie dazu geben und 4 Min schmoren lassen. Haferflocken und Leinsamen in einem Mixer zu feinem Mehl mixen. Dazu die Kidneybohnen, Linsen, Walnüsse, Sonnenblumenkerne und den Inhalt der Pfanne geben und mit 4 EL Wasser mixen. Die Masse anschließend zu den rohen Pilzen geben, Gewürze, Senf, Tomaten Paprikamarik, gehackte frische Kräuter und Speisestärke zufügen und vermengen. Die Masse in eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen und fest andrücken. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober-/ Unterhitze 50 Min backen. Nach dem Herausnehmen mindestens 15 Min abkühlen lassen, dann stürzen und mit dem Aufstrich bestreichen. Mit Rosmarinzweigen verzieren. Für das Püree gekochte Kartoffeln mit geschmolzener Margarine und den restlichen Zutaten zerstampfen. Den Rotkohl aus dem Glas in einen Topf geben, etwas Fett und die Gewürze, sowie Orangenschale und -saft zufügen. Für die Bratensoße die Margarine in einer tiefen Pfanne zerlassen, gehackte Zwiebel und Knoblauch darin dünsten. Die gesäuberten Champignons in Scheiben schneiden und in der Pfanne leicht braun anschmoren. Die Möhre fein würfeln und ebenfalls mit anbraten. Zucker und Mehl zugeben und mit Rotwein ablöschen. Mit der Brühe aufgießen und dabei gut rühren. Alle weiteren Zutaten einrühren, abermals aufkochen lassen und in ein hohes Gefäß geben. Mit dem Pürierstab alles gut mixen. Durch ein Sieb zurück in die Pfanne geben. Die Soße abschmecken und in eine Kanne füllen. Nun alle Komponenten auf Tellern kombinieren, mit Bratensoße, frischem Thymian und Pfeffer garnieren und servieren. Frohes Fest.

hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza