VEGANE WINTERLECKEREIEN

EIN BUCH FÜR GENUSS OHNE KOMPROMISSE



VON NANCY SICK



VEGANE WINTERLECKEREIEN

EIN BUCH FÜR GENUSS OHNE KOMPROMISSE

VON NANCY SICK

Vegane Winterleckereien – Ein Buch für Genuss ohne Kompromisse
Digitale Ausgabe

© Nancy Sick. Alle Rechte vorbehalten.
Dieses E-Book ist ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Weitergabe, Vervielfältigung oder Veröffentlichung – auch auszugsweise – sind ohne schriftliche Genehmigung nicht gestattet.

Alle Rezepte wurden mit großer Sorgfalt erstellt. Ofentemperaturen und Garzeiten können je nach Gerät variieren. Bitte beachte bei Allergien und Unverträglichkeiten die Angaben auf den Verpackungen der verwendeten Produkte.

www.nancyhomefood.com · info@nancyhomefood.com



EDITORIAL

von Nancy Sick

Wenn draußen der erste Frost glitzert und die Tage kürzer werden, beginnt für mich die schönste Zeit in der Küche.

Der Winter ist die Jahreszeit der langsamen Gerichte: Suppen, die leise vor sich hin köcheln, Teige, die in der warmen Küche aufgehen, und der Duft von Zimt, Orangen und Nelken, der durchs ganze Haus zieht.

Es ist auch die Zeit der Feste. Ich liebe es, den Tisch zu decken, Kerzen anzuzünden und die Menschen, die ich liebe, um mich zu versammeln. ***Für mich bedeutet Weihnachten vor allem eins: teilen.***

In diesem Buch wollte ich beides vereinen: die großen Klassiker der deutschen Winterküche – Rouladen, Käsespätzle, Stollen, Zimtsterne – und ein paar Lieblingsrezepte aus Frankreich und aus aller Welt. Alle 100 % pflanzlich, und so, dass niemand am Tisch etwas vermisst.

Viele dieser Gerichte galten lange als „unmöglich vegan“.

Ich habe sie so lange ausprobiert, bis sie ihren Originalen in nichts nachstehen: herzhaft, festlich und voller Geschmack.

Am Ende des Buches findest du ein besonderes Kapitel: Geschenke aus der Küche. Denn die schönsten Geschenke sind oft die, die man selbst gemacht hat.

Ich wünsche dir eine warme, genussvolle und friedliche Winterzeit – und viel Freude beim Kochen, Backen und Verschenken.

Nancy

INHALTSVERZEICHNIS

VORSPEISEN

1. Feldsalat mit Birne, Granatapfel und karamellisierten Pekannüssen 9
2. Blutorangen-Fenchel-Carpaccio mit Pistazien 11
3. Rote-Bete-Gravlax auf Mini-Rösti mit Dill-Senf-Sauce 13
4. Palmherzen-„Crab Cakes“ mit Remoulade 15
5. Käsefondue-Kroketten mit Preiselbeeren 17
6. Blätterteig-Tannenbaum mit Spinat-Sonnenblumen-Pesto 19
7. Topinambur-Haselnuss-Wan-Tans aus dem Ofen 21
8. Wintergemüse-Pakoras mit Minz-Joghurt-Dip 23

SUPPEN & EINTÖPFE

1. Petersilienwurzel-Cremesuppe mit Haselnussöl 26
2. Schwarzwurzel-Cremesuppe mit Petersilienöl 28
3. Gelbe Erbsensuppe mit Räuchertofu und Majoran 30
4. Borschtsch mit Dill-Schmand 32
5. Selleriecremesuppe mit Apfel und Walnüssen 34
6. Graupensuppe mit Pilzen 36

HAUPTGERICHTE

1. Seitan-Rouladen mit Rotkohl und Herzoginkartoffeln 39
2. Käsespätzle mit Röstzwiebeln 41
3. Grünkohl mit Räuchertofu und Bratkartoffeln 43
4. Rheinischer Sauerbraten mit Lebkuchensoße 45
5. Maronen-Pilz-Strudel mit Rotwein-Schalotten 47
6. Schwäbische Maultaschen in Brühe 49
7. Rote-Bete-Risotto mit Meerrettich und Walnüssen 51
8. Gnocchi-Pfanne mit Rosenkohl, Maronen und Salbei 53
9. Veganes Raclette – Käse selbst gemacht und Pfännchen-Ideen 55
10. Winter-Cassoulet mit weißen Bohnen 57

DESSERTS

1. Veganer Christstollen mit Marzipan 60
2. Süße Neujahrsbrezel 62
3. Kaiserschmarrn mit Zwetschgenröster 64
4. Germknödel mit Mohn und Vanillesoße 66
5. Glühwein-Birnen mit Zimtcreme 68
6. Schoko-Maronen-Mousse 70
7. Blutorangen-Polenta-Kuchen 72
8. Spekulatius-Kirsch-Trifle im Glas 74

GESCHENKE AUS DER KÜCHE

1. Zimtsterne 78
2. Elisenlebkuchen 80
3. Mince Pies 82
4. Orangetten 84
5. Gebrannte Mandeln 86
6. Glühweingewürz im Glas und Kinderpunsch 88



VORSPEISEN





FELDSALAT MIT BIRNE UND GRANATAPFEL

MIT KARAMELLISIERTEN PEKANNÜSSEN UND GRANATAPFEL-VINAIGRETTE

FÜR 4 PERSONEN – EINFACH – ZUBEREITUNG: 20 MIN. – KOCHZEIT: 5 MIN.

Feldsalat ist der grüne Star des Winters: zart, nussig und voller Frische. Hier trifft er auf saftige Birnen, leuchtende Granatapfelkerne und Pekannüsse, die in der Pfanne mit Ahornsirup karamellisiert werden.

Ein Salat, der aussieht wie ein Festtagsteller – und in zwanzig Minuten auf dem Tisch steht.

ZUTATEN

FÜR DEN SALAT

- 150 g Feldsalat
- 2 Birnen (Williams oder Conference)
- 1/2 Granatapfel
- 80 g Pekannüsse
- 1 EL Ahornsirup
- je 1 Prise Salz und Zimt

FÜR DIE VINAIGRETTE

- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Granatapfelsaft
- 1 TL Senf
- 1 TL Ahornsirup
- 1 kleine Schalotte
- Salz, Pfeffer

1 NÜSSE KARAMELLISIEREN

Röste die Pekannüsse 2 Minuten ohne Fett in einer Pfanne. Gib Ahornsirup, Salz und Zimt dazu und rühre 1–2 Minuten, bis sie glänzen. Auf Backpapier verteilen und fest werden lassen.

2 GRANATAPFEL

Löse die Kerne aus dem halben Granatapfel über einer Schüssel heraus (mit einem Löffel auf die Schale klopfen) und fange 2 EL Saft auf.

3 VINAIGRETTE

Hacke die Schalotte sehr fein und verquirle sie mit allen übrigen Zutaten.

4 ANRICHTEN

Wasche den Feldsalat und schleudere ihn trocken. Schneide die Birnen erst kurz vor dem Servieren in dünne Spalten. Richte Salat, Birnen, Granatapfelkerne und grob gehackte Nüsse an und beträufle alles mit der Vinaigrette.

TIPP

Die karamellisierten Nüsse halten sich im Schraubglas eine Woche – mach am besten gleich die doppelte Menge, sie sind auch ein perfekter Snack zum Aperitif.



BLUTORANGEN-FENCHEL-CARPACCIO

MIT PISTAZIEN UND ROSMARINÖL

FÜR 4 PERSONEN – EINFACH – ZUBEREITUNG: 20 MIN. – ZIEHZEIT: 10 MIN.

Wenn draußen alles grau ist, bringt dieses Carpaccio Farbe auf den Teller: hauchdünner Fenchel, tiefrote Blutorangen, grüne Pistazien und ein duftendes Rosmarinöl.

Frisch, knackig und elegant – die perfekte leichte Vorspeise vor einem üppigen Festessen.

ZUTATEN

- 2 Fenchelknollen mit Grün
- 3 Blutorangen
- 30 g ungesalzene Pistazien
- 8 schwarze Oliven, z. B. Kalamata (optional)
- Saft von 1/2 Zitrone
- 4 EL Olivenöl
- 1 Zweig Rosmarin
- Fleur de Sel, Pfeffer aus der Mühle

1 ROSMARINÖL

Erwärme das Olivenöl mit dem Rosmarin 2 Minuten bei schwacher Hitze, ohne dass es siedet. Vom Herd nehmen und 10 Minuten ziehen lassen.

2 FENCHEL

Entferne den harten Strunk und hebe das Grün auf. Hoble den Fenchel mit einem Gemüsehobel hauchdünn, beträufle ihn mit Zitronensaft und einer Prise Salz und lass ihn 5 Minuten ziehen.

3 ORANGEN & PISTAZIEN

Schäle die Orangen mit einem Messer so, dass auch die weiße Haut entfernt ist, und schneide sie in dünne Scheiben. Röste die Pistazien 3 Minuten ohne Fett und hacke sie grob.

4 ANRICHTEN

Verteile Fenchel und Orangenscheiben auf einer großen Platte, gib halbierte Oliven, Pistazien und Fenchelgrün darüber. Mit Rosmarinöl und dem aufgefangenen Orangensaft beträufeln, mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.

TIPP

Keine Blutorangen bekommen? Mische normale Orangen mit rosa Grapefruit – so bleibt das Carpaccio schön farbig.



ROTE-BETE-GRAVLAX AUF MINI-RÖSTI

MIT DILL-SENF-SAUCE – DAS PERFEKTE SILVESTER-HÄPPCHEN

FÜR CA. 20 HÄPPCHEN – MITTEL – ZUBEREITUNG: 40 MIN. – GARZEIT: 1 STD. – MARINIEREN: 12 STD.

Gravlax ist eine skandinavische Spezialität: Lachs, gebeizt mit Salz, Zucker und Dill. In meiner pflanzlichen Version übernimmt Rote Bete diese Rolle – und überrascht mit Farbe und feinem Geschmack.

Auf knusprigen Mini-Rösti mit Dill-Senf-Sauce ***wird sie zum Highlight jedes Silvesterbuffets.***

ZUTATEN

FÜR DAS GRAVLAX
- 2 rohe Rote Bete (ca. 400 g)
- 2 EL grobes Meersalz
- 1 EL Zucker
- Abrieb von 1 Bio-Zitrone
- 1 TL Koriandersamen, zerstoßen
- 1/2 Bund Dill
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 Noriblatt, zerbröselt (optional)

FÜR DIE RÖSTI
- 500 g festkochende Kartoffeln
- 2 EL Speisestärke
- 1/2 TL Salz, Pfeffer
- Öl zum Braten

FÜR DIE SAUCE
- 100 g Sojajoghurt natur
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 1 TL Ahornsirup
- 1 EL gehackter Dill, Salz

ZUM GARNIEREN
- Kapern, Dillzweige

1 ROTE BETE GAREN

Wickle die ganzen Rote-Bete-Knollen am Vortag in Alufolie und gare sie 50–60 Minuten bei 200 °C – sie sollen noch etwas Biss haben. Abkühlen lassen, schälen und mit einem Hobel in 2 mm dünne Scheiben schneiden.

2 BEIZEN

Mische Salz, Zucker, Zitronenabrieb, Koriander, gehackten Dill und Nori. Schichte Rote Bete und Beize abwechselnd in eine Form, beträufle alles mit Öl, decke es direkt mit Folie ab und lass es 12 Stunden im Kühlschrank ziehen.

3 RÖSTI

Reibe die rohen Kartoffeln, drücke sie in einem sauberen Tuch kräftig aus und vermische sie mit Stärke, Salz und Pfeffer. Forme kleine Taler (5 cm) und brate sie im heißen Öl 3–4 Minuten pro Seite goldbraun.

4 SAUCE & ANRICHTEN

Verrühre die Zutaten für die Sauce. Spüle die Rote-Bete-Scheiben kurz ab und tupfe sie trocken. Setze auf jeden Rösti einen Klecks Sauce, eine gefaltete Scheibe Rote Bete, eine Kaper und einen Dillzweig.

TIPP

Die Rösti lassen sich vorbereiten und kurz vor dem Servieren 5 Minuten bei 200 °C im Ofen aufknuspern. So hast du an Silvester mehr Zeit für deine Gäste.

