

# REZEPTE FÜR EIN LECKERES WEIHNACHTSESSEN

## VEGANE ROTKOHLSUPPE MIT ZIMT-CROUTONS

### ZUTATEN FÜR 4 (KLEINERE) PORTIONEN:

- 4 EL Olivenöl
- 1 große Gemüsezwiebel
- 1000 g Rotkraut
- 2 Äpfel
- 2 EL Agavendicksaft
- Saft von zwei Saftorangen | ca. 200 ml
- 800 ml Gemüsebrühe
- 200 g Kartoffeln (mehligkochend)
- Alleskönner-Gewürz
- ca. 100 ml Soja Cuisine oder eine andere Pflanzen Cuisine
- Brötchen oder Toast vom Vortag
- 2 EL Sonnenblumen- oder Rapsöl
- 1 TL Zimt

### ZUBEREITUNG:

1. Die Zwiebel schälen und würfeln. Rotkraut waschen und von der Kopfseite her in feine Streifen schneiden. Den harten Strunk entfernen. Kartoffel(n) schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Äpfel waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Die Orangen auspressen und den Saft sowie die Gemüsebrühe bereitstellen. Ggf. auch etwas Abrieb der Orangenschalen als Garnitur zur Seite stellen.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Kartoffelstücke, den klein geschnittenen Rotkohl sowie die Äpfel dazugeben und wenige Minuten anbraten. Mit dem Agavendicksaft karamellisieren lassen, anschließend die Gemüsebrühe hinzugeben und mit dem Alleskönner-Gewürz würzen. Suppe einmal aufkochen lassen und dann bei mittlerer Hitze circa 35 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren.
3. Wenn Kohl und Kartoffeln weich gekocht sind, den Orangensaft sowie die Pflanzen Cuisine zur Suppe geben und alles fein pürieren (im Mixer oder mit einem Stabmixer). Suppe anschließend noch einmal und abschmecken.
4. Brot bzw. Brötchen würfeln, in einer Pfanne Öl erhitzen, Zimt hinzugeben und anschließend die Brotwürfel hinzugeben und kross anbraten. Zusammen mit dem Orangenabrieb auf die Suppe geben und servieren.

Inspiration für das Rezept stammt von: <https://www.veggies.de/fruchtige-rotkrautsuppe-mit-kresse/> und wurde leicht abgewandelt.

# VEGETARISCHE WIRSINGROULADEN

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 8 äußere Blätter vom Wirsingkohl
- 1000 g frischer, roher Kartoffelkloßteig, halb und halb
- 400 g Feta-Käse
- 1 Bund Petersilie
- 300 ml Weißwein, trocken
- 100 ml Sahne
- 6 gelbe Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 400 ml Gemüsefond
- einige Spritzer Soja-Sauce
- 4 Stängel frischer Majoran
- 4 TL Kümmel
- Muskatnuss
- Alleskönner-Gewürz
- Rapsöl
- Eiswürfel, Küchengarnd und Schere

## ZUBEREITUNG:

- 1.** Kloßteig in eine Schüssel geben, mit dem Alleskönner-Gewürz und Muskat würzen. Den Feta zerbröseln und zusammen mit der gehackten Petersilie unterheben.
- 2.** Die Wirsingblätter in kochendem Salzwasser für ca. 5 - 6 Minuten blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken und mit der Außenseite nach oben auf ein Küchentuch legen. Mit einem scharfen Messer die Überstände der dicken Rippen entfernen. Dann die Blätter umdrehen und trockentupfen.
- 3.** Die Kartoffelmasse auf ein Wirsingblatt geben. Je nach Größe der Blätter auch zwei überlappend nebeneinander. Jetzt den Wirsing um die Masse falten und mit Küchengarnd zu einer Roulade binden.
- 4.** Die geschälten Zwiebeln halbieren und in halbe Ringe schneiden. Mit etwas Rapsöl in einer Pfanne goldbraun anschwitzen. Den Knoblauch schälen, andrücken und mit anschwitzen. Kümmel im Mörser zerstoßen, in die Pfanne geben und mit dem Alleskönner-Gewürz würzen.
- 5.** Die Zwiebeln aus der Pfanne herausnehmen und zur Seite stellen. In der gleichen Pfanne nun die Rouladen scharf anbraten, bis sie dunkelbraun sind. Eventuell noch etwas Rapsöl hinzufügen. Mit dem Weißwein ablöschen und die zur Seite gestellten Zwiebeln wieder hinzufügen. Den Gemüsefond hinzugeben, bei geschlossenem 20 Minuten schmoren lassen.
- 6.** Die Rouladen herausnehmen und die Fäden aufschneiden. Den Knoblauch entfernen und Sojasauce und Sahne zur Zwiebelsauce geben. Erneut würzen (Alleskönner-Gewürz oder mit Salz und Pfeffer) und kurz aufkochen lassen.
- 7.** Die Rouladen auf einem Teller anrichten und die Zwiebelsauce darüber geben. Mit Majoran garnieren.

*Dieses Rezept von Björn Freitag wurde leicht abgewandelt und stammt von <https://www1.wdr.de/verbraucher/rezepte/euk-ali-guengoermues-wirsingroulade-vegetarisch-102.html>*

# SCHWEINEFILET À LA WELLINGTON

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 600 g TK-Bohnen
- Alleskönner-Gewürz
- 40 g Haselnusskerne
- Knoblauchzehe
- 2 Schweinefilets (à ca. 350 g)
- 100 g Parmaschinken
- 600 g mehligkochende Kartoffeln
- 250 g Pastinaken
- 150 ml heiße Milch
- 1 EL Butter
- Etwas geriebene Muskatnuss

## ZUBEREITUNG:

- 1.** Kartoffeln und Pastinaken schälen und in Salzwasser circa 15 Minuten kochen.
- 2.** Für die Bohnen reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen. Inzwischen Haselnüsse grob hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Gefrorene Bohnen im Salzwasser ca. 4 Minuten kochen. Abgießen und kalt abschrecken. Abtropfen lassen.
- 3.** Für das Filet à la Wellington Fleisch trocken tupfen, mit dem Alleskönner-Gewürz würzen. Jeweils etwa 50 g Schinken leicht überlappend in Filetbreite auf ein Stück Frischhaltefolie legen; die Filets auf die vordere Schinkenante platzen. Mithilfe der Folie aufrollen, sodass die Filets mit Schinken ummantelt sind. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Den Ofen (Stufe 2) einschalten. Filets im Ofen auf der zweiten Schiene von oben 12–15 Minuten grillen, dabei nach ca. 6 Minuten wenden.
- 4.** Inzwischen Nüsse in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. 40 g Butter zugeben, kurz aufschäumen. Knoblauch und Olivenöl zufügen. Bohnen darin ca. 4 Minuten braten, dabei vorsichtig wenden. Für die Hollandaise 125 g Butter schmelzen. Eigelb, Limettensaft und 2 Prisen Salz mit dem Stabmixer pürieren, die heiße Butter im dünnen Strahl untermixen.
- 5.** Kartoffeln und Pastinaken abgießen, mit einem Kartoffelstampfer pürieren, dabei Milch hinzugeben. Butter im warmen Stampf zerfließen lassen, unterrühren und mit Muskatnuss und dem Alleskönner-Gewürz abschmecken.
- 6.** Schweinefilets aus dem Backofen nehmen und kurz ruhen lassen. In ca. 4 cm dicke Stücke schneiden. Mit Kartoffel-Pastinaken-Püree, Bohnen und Hollandaise anrichten.

*Dieses Rezept findet sich in leicht abgewandelter Form auch unter:  
<https://www.lecker.de/schweinefilet-la-wellington-im-kakao-schinkenmantel-79279.html>*