

marktcheck.at Weihnachtsmenü

1) Knoblaucheremesuppe

Zutaten:

120 g Zwiebel, 60 g Fett (z. B. pflanzliches Öl oder Bio-Margarine), 50 g Mehl, 1/2 l (Soja/Reis/Hafer-) Milch, 0,8 l Gemüsesuppe (selbst gemacht oder Gemüsesuppenwürfel in heißem Wasser auflösen), 80 g Knoblauch, Salz, Muskatnuss, 8 cl (Soja-)Obers, 60 g helles Brot, 30 g Fett, 4 Knoblauchzehen, 40 g fein gehackte Petersilie

Zubereitung:

Die fein geschnittenen Zwiebeln im Fett fünf Minuten lang anrösten, mit Mehl stauben und das Mehl ebenfalls etwas anrösten. Nun mit (Soja-,...)Milch ablöschen, zehn Minuten kochen lassen und mit Gemüsesuppe aufgießen.

Den fein gehackten Knoblauch dazugeben und mit Salz und Muskatnuss würzen. Zum Schluss wird das (Soja-) Obers in die Suppe gegeben.

Das helle Brot in einen Zentimeter große Würfel schneiden. Das Fett erhitzen und den zerdrückten Knoblauch und das in Würfel geschnittene Brot goldbraun rösten. Die Knoblauchcremesuppe mit den Röstbrotwürfeln und der gehackten Petersilie garnieren.

2) Gebratener Räuchertofu spezial mit Bratkartoffeln Rosmarin

Zutaten:

Tofu: 1080 g Räuchertofu, Salz, Pfeffer, Mehl, etwas Öl zum Anbraten, 60 g Bio-Margarine

Spezielsauce: 100 g Zwiebeln, 10 g gehackter Knoblauch, 150 g Karotten, 150 g Zeller (geschält), Bio-Margarine, 1/4 l Gemüsesuppe, 1/8 l (Soja-)Obers, Mehl, frischer Majoran; Hinweis: wer sehr gerne Sauce isst, sollte die doppelte Menge nehmen.

Bratkartoffeln: 1 kg festkochende Erdäpfel, 2 - 3 EL Bio-Margarine, 1 kleine Zwiebel, Salz, Pfeffer. Wer zu Hause am Fensterbrett frische Kräuter hat nimmt 1 kleinen Zweig frischen Rosmarin, ansonst ist auch 1 EL getrockneter Rosmarin geeignet.

Zubereitung:

Die Erdäpfel in der Schale bereits am Morgen kochen und in der Schale abkühlen lassen.

Spezielsauce: Die Zwiebeln in Ringe schneiden, die Karotten und den Zeller möglichst fein mit einem Gemüsehobel raspeln oder fein schneiden. Alles gemeinsam mit dem Knoblauch nur kurz in der Bio-Margarine rösten und mit Gemüsesuppe aufgießen. Sobald das Gemüse weich ist das Soja-Obers dazugeben, mit Mehl stauben, passieren und abschmecken, Sauce warm stellen.

Der gebratene Räuchertofu und Bratkartoffeln Rosmarin können gleichzeitig zubereitet werden:

Bratkartoffeln Rosmarin: Die gekochten Erdäpfel schälen, je nach Geschmack in Scheiben schneiden oder Vierteln. Die "Nadeln" vom Rosmarinzweig abzupfen und fein wiegen. Margarine in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln bei mittlerer Hitze unter häufigem Wenden goldbraun braten. Dabei gelegentlich etwas salzen. Sollte die Pfanne zu klein sein, lieber in mehreren Partien arbeiten, fertige Kartoffeln dabei auf einem Teller lagern.

Sind die Kartoffeln knusprig braun, pfeffern und den Rosmarin dazugeben und noch 2 Minuten bei geringer Hitze weiter braten. Eventuell noch einmal mit Salz abschmecken.

Tofu: Den Räuchertofu quer in Filets schneiden (je nach Geschmack ca. 0,5 - 1 cm,), mit Salz und Pfeffer würzen, bemehlen und in Öl anbraten, anschließend in der Bio-Margarine fertig braten. Hinweis: Die Bratdauer von Tofu ist wesentlich kürzer als bei Fleisch, da dieser nicht roh ist.

Tofu, Sozialsauce und Braterdäpfel gemeinsam anrichten und servieren.

3) Bratäpfel mit Vanillesauce

Zutaten:

6 Äpfel, 20 g Rosinen, 1/16 l Rotwein (oder roten Traubensaft), 1 Prise Zimt, 2 Gewürznelken, 100 g Marzipanrohmasse
1 Packerl Vanillepuddingpulver (Zutaten gemäß Verpackungshinweis > das ist zumeist Milch und Zucker. Anstelle von Milch Soja-/Hafer-/Reis-Milch verwenden), 1/4 l (Soja-)Obers (bei der Verwendung von Soja-Obers sollte aufschlagbares gekauft werden) 6 Kaffeelöffel gehobelte, geröstete Mandeln

Zubereitung:

Die Äpfel waschen und das Kerngehäuse ausstechen, Die Rosinen mit dem Rotwein (bzw. Traubensaft) und den Gewürzen ca. fünf Minuten kochen. Nach der Kochzeit werden die Gewürznelken wieder entfernt. Die Marzipanrohmasse mit dem Rotwein und den Rosinen verrühren. Mit dieser Masse werden die Äpfel befüllt und anschließend auf ein befettetes Backblech gelegt. Im Backrohr bei ca. 150 Grad 15 bis 20 Minuten backen. Die Äpfel sollten leicht kernig bleiben.

Den Vanillepudding so zubereiten wie auf der Verpackung angegeben, jedoch am Ende in den heißen Pudding 1/8 l (Soja-)Obers einrühren bis die Sauce dickflüssig ist. Sofort vom Herd nehmen, ein kaltes Geschirr seihen und auskühlen lassen. Die Vanillesauce auf Desserttellern anrichten, die heißen Bratäpfel in die Sauce setzen. Zum Schluss das restliche (Soja-)Obers mit aufschlagen, die Äpfel mit einer Schlagobersrosette garnieren und mit gehobelten, gerösteten Mandeln servieren.