

# Weihnachtsmenü

von Andrea Wagner

## TOMATEN-KOKOS-SÜPPCHEN

**Für 4 Personen:**

**2 Stk. Knoblauchzehen (fein gehackt)**

**1 Stk. Chilischoten (klein gewürfelt)**

**2 cm Ingwerwurzel (fein gehackt)**

**3 Stk. Frühlingszwiebel (fein gehackt)**

**1 Pkg. Tomaten (passiert)**

**1 Dose(n) Kokosmilch**

Für die Tomaten-Kokos-Suppe Knoblauch, Chili, Ingwer und Frühlingszwiebel in etwas Öl anschwitzen.

Mit den Tomaten ablöschen und etwas köcheln lassen.

Kokosmilch zugießen und nochmal aufkochen. Die Tomaten-Kokos-Suppe mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

**Tipp:** Die Tomaten-Kokos-Suppe am besten mit Crouton servieren.



**seminargo.com**

NEXT LEVEL BOOKING

# WINTERLICHES RISOTTO MIT KNUSPRIGEM TOFU

**Für 4 Personen:**

**200 g Räuchertofu, klein gewürfelt**  
**1 EL Öl**  
**1 mittlere Zwiebel, fein gewürfelt**  
**100 g Karotten, geschält und fein gewürfelt**  
**100 g Knollensellerie, fein gewürfelt**  
**1 TL Senf**  
**3 Zehen Knoblauch, gepresst**  
**200 ml Weißwein**  
**350 g Risottoreis**  
**Ca. 1,25 l starke Gemüsebrühe, sehr heiß**  
**300 g Maronen, vorgegart oder selbst im Ofen gegart**  
**3 EL Edelhefeflocken**  
**1 Prise Muskatnuss, frisch gerieben**  
**Salz**  
**2 EL Soja- oder Hafercuisine**

In einer großen Pfanne den Tofu ohne Fett etwa 15-20 Minuten unter mittlerer Hitze braten, bis er rundum knusprig ist. Beiseitestellen.

Öl auf hohe Hitze bringen und Zwiebel, Karotten und Sellerie darin anbraten, bis das Gemüse bräunlich wird. Senf, Knoblauch und Wein hinzugeben und aufkochen lassen. Hitze auf mittlere Stufe zurücknehmen und den Reis hinzugeben. Rühren, bis der Reis den Wein aufgenommen hat.

Nun schöpfkellenweise (ich gebe meistens 2 Schöpfkellen Brühe gleichzeitig hinzu) die heiße Gemüsebrühe hinzugeben und das Risotto dabei rühren, damit es nicht anbrennt.

Nach etwa der Hälfte der Brühe die Maronen grob in das Risotto bröseln. Das Risotto ist fertig, wenn der Reis noch leicht Biss hat, aber weich ist.

Die Edelhefeflocken und frischen Muskat unterheben und mit Salz abschmecken.

Vor dem Servieren das Risotto ohne Hitze etwa 2 Minuten stehen lassen und schließlich Sojacuisine hineinmischen. (Sollte das Risotto vor der Vorspeise gekocht werden, die Sojacuisine ggf. einen kleinen Schöpfer Brühe vor dem Servieren unterheben.)

Zum Servieren Risotto auf Teller verteilen und den Räuchertofu darüber streuen.

# SÜSSE VEGANE PALATSCHINKEN

**Für 4 Personen:**

**1 Tasse Apfelsaft (naturtrüb oder klar, aber vegan:** *mancher Apfelsaft wird mit Gelatine geklärt. Sofern nicht als vegan gekennzeichnet, können Sie auch beim Hersteller nachfragen.)*

**2 TL Backpulver**

**2 Tassen Mehl**

**2 TL Sirup (Agavendicksaft oder Reissirup)**

**1 Tasse Pflanzendrink (Soja- oder Mandeldrink)**

**1 Prise Salz**

**Pflanzliches Öl zum Braten**

Zunächst Mehl und Backpulver miteinander vermengen. Anschließend die flüssigen Zutaten sowie eine Prise Salz unterrühren und mit einem Schneebesen zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.

In einer Pfanne ein wenig pflanzliches Öl erhitzen. Den Teig mithilfe einer Kelle hineingeben und durch das Schwenken der Pfanne den Teig gleichmäßig verteilen.

Auf mittlerer Temperatur den Pfannkuchen von jeder Seite circa 2-3 Minuten ausbacken. Die fertigen Pfannkuchen im Ofen (auf niedrigster Temperatur) warmstellen.

Nach Belieben mit Beeren, Puderzucker, Sirup oder Schoko-Nuss-Aufstrich toppen.

