



Veganes Wintermenü

Ein leckeres und einfaches Menü, auf rein pflanzlicher Basis
(für 4 Personen)

Vorspeise Gefüllte Champignons



Foto © RitaE / Pixabay

Zutaten:

- 8 große Champignons
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1/2 Zucchini
- 1/2 Aubergine
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g veganer Streukäse
- 2 EL Öl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Champignons putzen und die Stiele entfernen. Tomaten, Zucchini, Zwiebel, die Stiele und Aubergine klein würfeln, Knoblauch abziehen und klein hacken.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch in der Pfanne andünsten. Zucchini und Auberginen dazu geben und kurz anbraten. Zuletzt die Tomatenwürfel dazu geben und kurz mit anbraten.
3. Die komplette Masse in die Champignons füllen und den veganen Streukäse darüber verteilen.
4. Die Champignons bei ca. 180 Grad Celsius für etwa 10 Minuten in den vorgeheizten Backofen schieben.

Hauptgang Veganer Gulasch



Foto © Martin Staffa / Pixabay

Zutaten:

- | | |
|--------------------------|-------------------|
| 125 g Sojawürfel | 1/2 l Gemüsebrühe |
| 200 g Zwiebeln | 5 g Stärke |
| 50 g Karotten | 7 g Gulaschgewürz |
| 1 Knoblauchzehe | 1/4 l Orangensaft |
| 50 ml Rapsöl | 5 g Salz |
| 30 g Tomatenmark | 2 g Pfeffer |
| 75 ml Sojasahne | |
| 10 g braunes Soßenpulver | |

Zubereitung:

1. Die Sojawürfel 5 bis 10 Minuten in heißer Gemüsebrühe einweichen; dann kräftig ausdrücken und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Karotten in feine Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Sojawürfel zusammen mit den Karotten und den Zwiebeln für 10 Minuten scharf anbraten.
3. Das alles für weitere 15 Minuten auf mittlerer Flamme braun schmoren und anschließend das Tomatenmark und den Knoblauch hinzugeben und kurz mit anbraten lassen.
4. Zum Schluss mit der Gemüsebrühe und dem O-Saft ablöschen und anschließend für circa eine Stunde köcheln lassen. Mit etwas Stärke abbinden. Final vor dem Servieren abschmecken und mit der Sojasahne verfeinern.



Nachspeise Mousse au Chocolat



Foto © Bernadette Würzinger / Pixabay

Zutaten:

- 400 g Seidentofu
- 100 g Zartbitterschokolade
- 70 g Puderzucker
- 5 EL Kakaopulver
- 1 Packung Sojasahne (aufschlagbar oder sprühfertig)

Zubereitung:

1. Zuerst die vegane Schlagsahne mit Sahnesteif aufschlagen und in den Kühlschrank stellen. Alternativ gekühlte Sprühsahne verwenden.
2. Den Seidentofu entpacken und überschüssige Flüssigkeit abgießen. Mit dem Pürierstab cremig pürieren.
3. Die Schokolade in Stückchen brechen und im Wasserbad erhitzen und schmelzen. Kakaopulver und Puderzucker mischen; die geschmolzene Schokolade unterrühren. Die Mischung dann zum Tofu geben und nochmals pürieren.
4. Mousse in Schälchen füllen und nach Geschmack dekorieren.



Guten Appetit!

Animal-liberators-frankfurt.de

