

# Weihnachtsmenü 2023

*einfach, gesund, schmackhaft, saisonal, ökologisch – und ohne Tierleid!*

Für 4 Personen

## Karotten – Dörrapfelsuppe



2 EL Olivenöl, 1 grosse Zwiebel, ½ kg Rüebli, 1 l Wasser, 1 Tasse Dörräpfel, Meersalz, 1 EL Gerstengras (freiwillig), 4 EL vegane Alternative zu Parmesan (freiwillig).  
Rüebli waschen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel hacken. Zwiebeln und Rüebli im Öl andünsten, Wasser dazugeben, aufkochen, Äpfel zugeben, leicht salzen, Suppe bei schwacher Hitze kochen, bis die Rüebli weich sind. Die Suppe pürieren, ein wenig abkühlen lassen, das Süssgraspulver untermixen. Anrichten. Wer mag, mit alternativem Parmesan bestreuen.

## Kartoffelstock mit Pilzsauce, gebackener Rosenkohl mit Birnen



**Kartoffelstock** 1 kg mehlig kochende Kartoffeln, 50 g pflanzliche Butter oder Margarine, 3-4 dl Pflanzenmilch, 1-2 gehäufte TL Gemüsebouillon (Pulver)

**Pilzsauce** Öl, 1 Zwiebel feingewürfelt, 150 g Pilze (Steinpilze oder Champignons) feingewürfelt, 1 Rüebli, 1 Knoblauchzehe gehackt, 1 EL brauner Zucker, 1 EL Tomatenmark, 1 EL Mehl, 60 ml veganer Rotwein, 1 EL Balsamico oder Rotweinessig, 1 EL Tamari oder Sojasauce, 300 ml Gemüsebouillon, 1 Zweig Thymian, 1 Lorbeerblatt, 1 TL Senf, ½ TL Pfeffer oder nach Geschmack, 1 Prise Salz

**Rosenkohl und Birnen** 3 TL Salz, 900 g Rosenkohl (750 g gerüstet), 2-3 feste Birnen (ca. 300 g), 50 g frischer Ingwer (freiwillig), 4 EL roter Balsamicoessig, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle.

**Kartoffelstock:** Kartoffeln schälen, in mittelgrosse Stücke schneiden und (im Dampfkochtopf) gar kochen. Butter/Margarine, 3 dl Pflanzenmilch und Bouillon zu den gekochten Kartoffeln geben und mit dem Kartoffelstampfer so lange stampfen, bis der Stock gleichmässig luftig-sämig ist. Nach Bedarf etwas mehr Pflanzenmilch daruntermischen.

**Pilzsauce:** Zwiebeln und Rüebli klein schneiden, in reichlich Öl andünsten. Pilze dazu geben, kurz andünsten. Knoblauch dazugeben, 1 EL Mehl darüber streuen, anbraten, mit der Gemüsebouillon und dem Wein ablöschen. Die restlichen Zutaten dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Rosenkohl und Birnen:** Backofen auf 180 Grad vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Den Rosenkohl waschen, rüsten, im kochenden Salzwasser 1 Min. kochen, Wasser abschütten. Inzwischen Birnen waschen, längs halbieren, Kerngehäuse entfernen, Früchte quer halbieren. Ingwer schälen, in feine Scheiben schneiden oder fein hacken. Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermischen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im vorgeheizten Ofen 20-25 Min. backen. Wenn nötig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren Sesam darüber streuen.

## Feigenmousse mit Zimtguetzli



### Feigenmousse

6 getrocknete Feigen, 200 ml Reisdrink,  
2 EL Mandelmus weiss

**Zubereitung:** getrocknete Feigen klein schneiden, mit den übrigen Zutaten mischen, Flüssigkeit einwirken lassen. Mit dem Mixstab mixen bis eine homogene, feste Masse entsteht.

### Zimtguetzli fein und zart!

120 g vegane Butter oder Margarine, 50 g Puderzucker, 2 TL Zimt, 1 TL Vanillepaste (oder Vanillezucker, Vanillepulver).

1 Prise Salz, 120 g Weiss- oder Dinkelmehl, 80 g Vollkorn-Hafermehl.

*Für eine Glasur 100 g Puderzucker und 1 EL Wasser nehmen.*

**Teig:** Butter und alle Zutaten bis und mit Salz in eine Schüssel geben und verrühren. Mehle darunter mischen, rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen. Teig etwas flach drücken, zugedeckt ca. 1 Std. kühl stellen.

**Formen:** Teig portionenweise auf wenig Mehl oder zwischen zwei Backpapieren ca. 7 mm dick auswallen. Verschiedene Formen, (Sterne, Schneeflocken,...) ausstechen. Guetzli auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

**Backen:** Ca. 10 Min. in der Mitte des auf 200°C vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, Guetzli auf einem Gitter auskühlen lassen.

**Verzieren** (freiwillig): Puderzucker und Wasser verrühren, bis eine dickflüssige Glasur entsteht. Glasur in einen Einweg-Spritzsack füllen, Spitze wegschneiden, sodass nur eine kleine Öffnung entsteht. Sterne verzieren, auf einem Gitter trocknen lassen.

**Haltbarkeit:** Gut verschlossen in einer Dose ca. 2 Wochen.

*Guten Appetit und frohe Weihnachten!*



Stiftung Animals' Angels Schweiz | Rossertstraße 8 | D-60323 Frankfurt  
Spendenkonto Schweiz: Stiftung Animals' Angels Schweiz | Basler Kantonalbank | IBAN: CH54 0077 0016 5508 0830 6  
BIC: BKBB CHBB XXX