

# Veganes Weihnachtsmenü mit Greenpeace Münster

## Vorspeise: Grießklößchensuppe <sup>1</sup>



### Zutaten für 4 (eher 6) Personen

300 g	Dinkelgrieß
6 TL	Sojamehl
120 g	Pflanzenmargarine
100 ml	Wasser
4 TL	Dijon-Senf
eine Hand voll	frische Petersilie
	Salz, Pfeffer
	frisch geriebene Muskatnuss
1,5 -2 l	Gemüsebrühe
2	Möhren
4 Scheiben (ca. 70 g)	Sellerie
2 TL	Olivenbratöl
2	Zwiebeln
2	Lorbeerblätter
4 Kugeln	Piment
2 TL	Liebstöckel

### Zubereitung

Den Grieß mit dem Sojamehl mischen und mit der Pflanzenmargarine verkneten. Dabei gilt es, möglichst viel Grieß mit Margarine zu möglichst feinen Bröseln zu verbinden. Dann den Senf mit 100 ml Wasser glattrühren und damit die Brösel bedecken. Es entsteht ein matschiger Brei. Nun ist ein günstiger Zeitpunkt, um zu würzen, deshalb jetzt auch Muskatnuss (unbedingt frisch gerieben), Salz, Pfeffer, und die frisch gehackte Petersilie hinzufügen und alles ordentlich vermischen. Den Brei ca. 5 Minuten quellen lassen und in dieser Zeit die Möhre, die Selleriescheiben und die Zwiebel in kleine Würfel schneiden, mit dem Liebstöckel würzen und in etwas Olivenbratöl scharf anbraten. Die leicht angebrannten Gemüsewürfel bringen herrliche Röstaromen in die Suppe. Dann die Brühwürfel und das Wasser hinzufügen, das Lorbeerblatt und den Piment hinzufügen und je nach Geschmack noch mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Petersilie abschmecken. Die Suppe kurz aufkochen und dann noch ein bisschen vor sich hin köcheln lassen.

Nach dem Quellen den Grießbrei nochmal probieren und gegebenenfalls nachwürzen. Er sollte ausgewogen würzig sein. Dann etwa murmelgroße Klößchen formen und diese nach dem Formen nochmal ca. 10 Minuten antrocknen lassen, bevor sie in einen extra Topf mit heißem Wasser gegeben werden, wo sie ca. 10 Minuten lang bei niedriger Hitze sanft gar ziehen. (Achtung! Man könnte die Klößchen natürlich auch in der Suppe gar ziehen lassen, aber dabei können sie die Suppe eintrüben). Die Klößchen fühlen sich direkt nach dem Formen ganz weich an, sie halten aber trotzdem. Die Klößchen sind fertig, wenn sie nach oben steigen.

Die fertigen Klößchen in die Suppe geben und damit servieren.



<sup>1</sup> <https://leckeressinvegan.de/grieskloschensuppe/>

## **Braune Bratensauce**

für 4 Personen

### **Zutaten:**

2 große (rote) Zwiebeln  
etwas Bratöl

### **Zubereitung:**

fein würfeln und mit  
gut anbraten  
(bis sie richtig dunkel sind)

2 Knoblauchzehen  
1 kleines Stück Ingwer

fein hacken/pressen und zu den Zwiebeln geben

1 EL Zucker  
1,5 EL Tomatenmark

dazu geben und so lange anbraten, bis alles mindestens rostbraun ist

350 ml Rotwein

Masse damit ablöschen

4 Nelken  
200 ml Wasser  
1-2 gestrichene EL Gemüsebrühe

hinzufügen und 5 min köcheln lassen

1 TL Speisestärke  
1 Schuss Wasser

miteinander vermengen, zur Sauce geben, aufkochen

1 Msp. Zimt  
etwas Cayennepfeffer  
(Vorsicht, nicht zu viel!)  
50 g vegane Butter (oder mehr)

hinzufügen

ggf. mit Sojasauce, Salz, Pfeffer abschmecken, Nelken rausfischen, ggf. noch etwas köcheln lassen



## Kartoffelklöße

für ca. 12 Klöße

### **Zutaten:**

1 kg mehligkochende Kartoffeln

### **Zubereitung:**

schälen, gleich groß schneiden und in kaltem Wasser bedeckt kochen

sobald sie kochen: salzen und probieren, muss gut gesalzen sein!

sobald sie gar sind (= dürfen auch schon zerfallen):

Wasser abgießen, Kartoffeln auf niedriger Temperatur 2-3 min offen ausdampfen lassen

(setzt evtl. etwas an)

Kleinstampfen

Masse im Topf gleichmäßig glätten

1/4 entnehmen und komplett durch

ersetzen

dann das entnommene Viertel wieder hinzufügen

Ca. 150g Kartoffelstärke/-mehl

Muskat, Pfeffer, ggf. Salz

100 g Margarine oder mehr

hinzufügen und alles gut vermischen

Wasser in großem Topf erhitzen bis kurz vorm Kochpunkt

Salzen

Klöße formen (80-100g pro Kloß)

runden

mit Finger Mulde reindrücken (gart dann besser)

Wasser auf geringe Stufe runterdrehen, bis es nicht mehr kocht

Klöße ins Wasser gleiten lassen

5 min garen (Zeit unbedingt einhalten!); aufgedunsen = zu lange aus dem Wasser holen und servieren



## Apfelrotkohl

für ca. 20 Personen

### **Zutaten:**

1 frischer Kopf Rotkohl (hier: 2.300 g)

100 ml Rotwein/Apfel- oder  
Balsamicoessig

1 große Gemüsezwiebel

1-2 Äpfel

250 ml Rotwein

700 ml Apfelsaft

6 gehäufte TL Salz

5 EL Rapsöl oder vegane Margarine

2 gehäufte TL Zucker

1 TL Pfeffer

1 kleine Zwiebel

50 g veganer Butter

Rotkohlmasse (s. o.)

ggf. 1 Schuss Apfelessig

6-8 Lorbeerblätter

10-12 Nelken

Wacholderbeeren, Piment

Pfefferkörner, ganz wenig Orangenabrieb

4 TL Gemüsebrühe

Holundersirup

1 Glas Preiselbeer-/Waldbeermarmelade  
(rote Marmelade)

1-2 kleine Gläser Apfelmus

etwas Speisestärke

### **Zubereitung:**

Waschen, welke äußere Blätter entfernen,  
Strunk entfernen, kleinschneiden oder grob stückeln und  
dann portionsweise im Mixer zerkleinern oder selbst raspeln

hinzufügen (mit Rotwein & Essig vorsichtig, wird sonst zu sauer)

fein hacken und hinzufügen

fein schneiden und hinzufügen

vermischen, dem Rotkohl hinzufügen und alles gut durchmischen  
über Nacht durchziehen lassen

Am nächsten Tag:

klein hacken und mit

in Topf anschwitzen

inkl. der gesamten

Flüssigkeit hinzugeben

(falls nicht sauer genug)

in einem Teeei, einem Gewürznetz

oder einem Teebeutel hinzufügen

gar köcheln und gut durchziehen lassen

zum Schluss hinzufügen

evtl. überschüssige Flüssigkeit damit

abbinden



## Kohlrouladen <sup>2</sup>



### **Zutaten für ca. 16 Kohlrouladen (für 6 – 8 Personen)**

12-16 Blätter Weißkohl (oder Wirsing) = ca. ½ großer Kohlkopf  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
50 g Karotte  
10 g frische Petersilie  
300g Tofu natur  
Sojasauce  
Bratöl  
250 g gekochte braune Linsen  
2 EL mittelscharfer Senf  
2 EL Tomatenmark  
1 TL Paprikapulver edelsüß  
vegane Butter zum Braten  
Salz  
Pfeffer  
Küchengarn

### **Zubereitung**

Für die Kohlrouladen Zwiebeln, Knoblauch und Karotte schälen und fein würfeln (oder die Karotte raspeln). Frische Petersilie waschen und fein hacken.  
Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Den Tofu ausdrücken und in der Pfanne zerbröseln. Braten lassen, bis er etwas fester und leicht braun wird. Dann mit Sojasauce ablöschen.  
Klein geschnittene Zwiebeln, Knoblauch und Karotte dazugeben und weiter anbraten. Gekochte braune Linsen, Senf, Tomatenmark und Paprikapulver dazugeben und alles vermengen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss die Petersilie hinzugeben.  
Strunk aus dem Weißkohlkopf herausschneiden und Kohlkopf auf einer Gabel aufspießen. Wasser in einem großen Topf erhitzen. Sobald es kocht, das Wasser salzen und den Kohlkopf für ein paar Minuten hineinhalten. Herausnehmen, äußere Blätter vorsichtig ablösen und unter eiskaltes Wasser halten. Kohlkopf wieder ins Wasser halten und danach weitere Blätter ablösen. So fortfahren, bis ausreichend Blätter (1 Blatt pro Kohlroulade) abgelöst sind.  
Auf jedem Kohlblatt nun 1-2 EL der Füllung mittig platzieren. Die Blätter von rechts und links zuklappen und die Kohlroulade von unten nach oben fest aufrollen, sodass eine Roulade entsteht. Mit Küchengarn befestigen, sodass die Kohlrouladen nicht auseinanderfallen. Das Garn dazu am vorderen Ende um die Kohlroulade legen und zuknoten. Nun mehrmals das Küchengarn um die Kohlroulade wickeln, sodass ihr am anderen Ende ankommt. Hier das Garn erneut verknoten und abschneiden. Diesen Schritt mit allen Kohlblättern wiederholen, bis die Füllung aufgebraucht ist. Die Kohlrouladen in die Pfanne oder den Bräter mit der Sauce geben und servieren.



---

<sup>2</sup> <https://www.zuckerjagdwurst.com/de/rezepte/vegane-kohlrouladen>

## Tiramisu <sup>3,4</sup>



Zutaten für ca. 4-6 Personen

### **Für den Biskuitteig (benötigt werden aber nur etwa ¾ des Teigs)**

450 g Mehl  
300 g Zucker  
500 ml Sprudelwasser  
100 ml pflanzliches Öl (Raps- oder Sonnenblumenöl)  
2 TL Backpulver  
16 g Vanillezucker

### **Für das Tiramisu**

100 ml Hafermilch  
Kakaopulver  
3 EL Amaretto (alternativ könnt ihr auch Sambuca, Marsala oder Weinbrand verwenden)  
400 g pflanzlicher Joghurt oder Skyr  
200 g aufschlagbare pflanzliche Sahne  
Abrieb einer halben Zitrone  
Etwas Puderzucker  
ungesüßtes Kakaopulver zum Bestäuben



### **Zubereitung des Biskuitteigs**

Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. In einer großen Schüssel Mehl, Zucker, Vanillinzucker und Backpulver verrühren. Anschließend das Öl und das Mineralwasser dazugeben und nur noch kurz unterrühren. Teig auf zwei Backblechen verteilen und für ca. 10 – 12 min auf mittlerer Stufe in den Backofen schieben (nicht zu lange, Teig wird sonst trocken). Mit einem Stäbchen testen, ob der Teig durch ist. Dann abkühlen lassen und in Löffelbiskuitgroße Stücke schneiden.

Achtung: Bis zu ¼ des Teigs sollte übrig bleiben, weil es etwas zu viel Teigmasse für die Creme ist.

### **Zubereitung des Tiramisu**

Kakao (kalt) zubereiten und mit Amaretto vermischen. Für die Creme gebt ihr pflanzlichen Joghurt in eine Schüssel. Schlagen pflanzliche Sahne auf und hebt sie vorsichtig unter den Joghurt. Frischen Zitronenabrieb dazugeben und unterrühren. Je nach Geschmack könnt ihr jetzt noch ein wenig Puderzucker dazusieben und vermengen, bis die Creme süß genug für euch ist. Wenn Biskuit, Kakao und Creme bereit sind, geht es ans Schichten. Den ersten Biskuitteig in die Form legen und mit der Kakao-Mischung bestreichen. Anschließend Creme darauf verteilen und alles wieder von vorn beginnen, bis die Form gefüllt ist. Zum Schluss dick mit Kakaopulver bestäuben. Das Tiramisu im Kühlschrank ziehen lassen, am besten über Nacht.

---

<sup>3</sup> <https://www.zuckerjagdwurst.com/de/rezepte/veganer-biskuitteig-super-fluffig-und-einfach>

<sup>4</sup> <https://www.zuckerjagdwurst.com/de/rezepte/veganes-einfaches-tiramisu>