

# *Vegetarisches Weihnachtsmenü*



# Rote Cashewcreme

## Zutaten

- 1 Apfel
- 100 g Cashewnüsse (natur)
- etwa 50 g rote Beete
- 1 EL gelbe Senfkörner
- Essig, Pfeffer und Salz



## Zubereitung

1 Apfel kleinschneiden und mit 1 EL fein gemörserten Senfkörnern aufkochen, gehackte rote Beete und gemörserte Cashewnüsse dazu geben, köcheln lassen und dann passieren. Die noch warme Masse mit Salz und Essig abschmecken.

Zu diesem Dipp z.B. Toastdreiecke (die Toastbrotscibe zweimal diagonal durchschneiden) reichen

# Terrine Orange

## Zutaten

- für 4 Portionen
- 300 ml Wasser
  - 2 rote Zwiebeln
  - 5 mittlere Mohrrüben
  - 250 g rote Linsen
  - 1 Dose Mais
  - 4 Tomaten
  - 1 rote Paprika
  - 1 gelbe Paprika
  - 2 Knoblauchzehen
  - 2 EL Tomatenmark
  - 2 TL Curry
  - 50 ml Rapsöl
  - Saft 1 Orange & 1 Zitrone
  - Salt & Pfeffer
  - ca. 500 ml Wasser



## Zubereitung

Nehmt einen großen Topf und gebt das Öl hinein. Stellt den Herd auf 2/3 Hitze. Die Mohrrüben schälen und in kleine Würfel schneiden, ebenfalls die Zwiebeln. Diese gebt Ihr mit dem Tomatenmark, dem Curry und gemahlene Pfeffer zum Öl.

Jetzt noch die Linsen hinzu und alles gut anrösten. Orangensaft und Wasser dazugießen. Und aufkochen lassen. Dann den Herd auf 1/3 Hitze stellen und langsam weiter köcheln lassen.

Tomaten klein schneiden, Knoblauch fein hacken, Paprika in kleine Stücke schneiden. Alles mit dem Mais nach und nach in den Topf geben und weiter köcheln lassen.

Sind die Linsen gar – das ist der Fall, wenn sie beginnen sich aufzulösen, schmeckt Ihr den Eintopf mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft ab. Noch ein wenig in der Restwärme ziehen lassen und dann servieren.

# Kürbis mit Cashewkernen gefüllt

## Zutaten

- 1 Kürbis von ca. 1 kg (Hokkaido oder Butternut)
- 100 g Cashews natur
- 2 Scharlotten
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Frühlingszwiebeln
- 2 cm Ingwer
- Butterschmalz
- Pfeffer, Salz, fruchtig scharfes Curry
- Alufolie



## Zubereitung

Den Kürbis der Länge nach (oder beim Hokkaido mittendurch) halbieren. Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Kürbishälften in einem passenden Topf mit ein wenig Wasser bei geschlossenem Deckel andünsten.

Derweil: Cashewnüsse grob hacken und mit etwas Butterschmalz in einer kleinen Pfanne anrösten. Klein gehackte Zwiebeln (Scharlotten, Frühlingszwiebeln) und Knoblauch hinzu geben. Ingwer fein hacken oder reiben und ebenfalls mit in die Pfanne geben. Alles kurz anschmoren, etwas Pfeffer und Salzen und dann kräftig mit dem Curry abschmecken. Jetzt mit dem Gemisch den im Kürbis entstandenen Hohlraum füllen und die beiden Kürbishälften wieder zusammendrücken. Den Kürbis mit Küchengarnt zusammenbinden oder einfacher in ein großes Stück Alufolie einwickeln. In einer feuerfesten Form in den Backofen schieben, diesen auf 200° C (Ober-/Unterhitze) aufheizen und den Kürbis darin 40-45 Min. durchbacken.

Jeweils eine Kürbishälfte mit Füllung auf einem Teller servieren, Füllung und Kürbisfleisch werden direkt aus der Schale gegessen. Dazu empfehle ich einen schönen Naturbasmatireis

# Quinoa-Erdnuss-Pudding

## Zutaten

für 4 Portionen

- 300 ml Wasser
- 100 g Quinoamehl (Vollkorn)
- 100 g Erdnussbutter (fein)
- 75 g Honig, gern etwas flüssiger
- 2 EL Balsamicoessig
- eine Prise Salz
- etwas Honig und Erdnüsse für die Deko



## Zubereitung

Das Wasser in einem kleinen (1,5 l) Topf zum Kochen bringen. Das Quinoamehl unter ständigem Rühren in das kochende Wasser einrieseln. Herd auf kleinste Stufe stellen und schnell die Erdnussbutter, den Honig, das Salz und den Essig mit unterrühren. Den Pudding noch etwa 10 Min. in der Restwärme Quellen lassen. Dann abkühlen.

Mit einem Teigspatel die Puddingmasse in vier Dessertschüsseln verteilen. Ein paar Erdnüsse darüber streuen und mit ein wenig flüssigem Honig beträufeln.

# Kräutersticks

## Zutaten

- 200 g Blätterteig in Einzelplatten
  - ein Zweig Rosmarin, Thymianblätter, Lavendelblätter
  - 100 g (frisch) geriebener Hartkäse
  - 1 Prise Salz
  - 1 Prise Pfeffer
  - 2 Knoblauchzehen
- vorab im Mörser mit etwas Salz zu einer Paste verrieben
- 50 ml Olivenöl



## Zubereitung

Kräuter fein hacken und mit dem Öl, den Gewürzen, Käse und der Knoblauchpaste zu einer kräftigen Paste vermengen. Blätterteig in Streifen von ca. 10x3 cm schneiden. Diese mit der Kräuterpaste bestreichen und dann „verdrillen“ bzw. eindrehen. Sodass Schraubenartige Sticks entstehen.

Diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und ein wenig (ca. 10 Min.) ruhen lassen.

In den auf 200° C vorgeheizten Backofen schieben und ca. 15 Min. backen.