

# Claudia Luger-Bazinger

## Weihnachten vegan

Leseprobe

[Weihnachten vegan](#)

von [Claudia Luger-Bazinger](#)

Herausgeber: Kneipp-Verlag



<http://www.unimedica.de/b21047>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>





Dieser Braten ist für mich der Inbegriff eines Festtagsessens — deftig und herzhaft! Ich liebe ihn heiß und habe ihn auch schon vielen Gästen serviert, die immer sehr angetan sind von seinem feinen Geschmack. Die Zubereitung ist einfach, allerdings braucht er etwas Vorbereitungszeit.

#### ZUTATEN

2 mittlere Zwiebel, fein gewürfelt	1 TL Basilikum, getrocknet
4 Zehen Knoblauch, gepresst	60 g Haferflocken
3 EL ÖL	2 EL Tomatenmark
650 g braune Linsen aus der Dose (etwa 2,5 Dosen)	3 EL Sojasauce
3 EL Leinsamen, gemahlen	40 g Semmelbrösel (Paniermehl)
5 EL Wasser	1 EL Edelhefeflocken
2 TL Oregano, getrocknet	Salz
	2 EL Ketchup

#### ZUBEREITUNG

1. Eine Brotbackform (ca. 30 cm) mit Backpapier auslegen und den Ofen auf 180 °C vorheizen.
2. In einer Pfanne Zwiebel und Knoblauch im Öl glasig dünsten. Beiseitestellen und kurz auskühlen lassen.
3. Leinsamen mit Wasser sehr gut vermischen und beiseitestellen.
4. In einer großen Schüssel die Linsen mit einer Gabel oder einem Kartoffelstamper fein stampfen (einige intakte Linsen können dann noch dabei sein). Alle restlichen Zutaten (bis auf das Ketchup) dazu geben, alles sehr gut vermischen und mit ausreichend Salz abschmecken.
5. Die Masse in die vorbereitete Form streichen und sanft in die Form drücken, damit ein kompakter Braten entsteht. Im Ofen 55-60 Minuten nicht zugedeckt backen. Nach etwa 30 Minuten 2 EL Ketchup auf den Braten streichen.
6. Der Braten ist fertig, wenn ein Zahnstocher, in die Mitte gestochen, sauber wieder herauskommt und der Braten oben eine schöne Kruste bekommen hat.
7. Den Braten aus dem Ofen nehmen, und ihn nach etwa 30-45 Minuten aus der Form heben, damit er komplett auskühlen kann.
8. Wenn er heiß serviert werden soll, den Braten in 2 cm dicke Scheiben schneiden und in einer heißen Pfanne einige Minuten von beiden Seiten vorsichtig anbraten.

### **TIPP!**

Als Beilage schmecken cremige Fisolen und Kartoffelpüree mit Meerrettich besonders gut! (siehe Seite 32f)



### **TIPP!**

Servieren Sie ihn nicht frisch aus dem Ofen. Der Grund ist, dass der Braten erst beim Abkühlen fest wird und diese Festigkeit behält er auch beim Aufwärmen – ich backe den Linsenbraten am Vortag und wärme ihn dann immer in einer Pfanne vor dem Servieren auf. Übrigens schmeckt er auch kalt aufgeschnitten zur Jause ausgezeichnet, darum hoffe ich immer, dass ein wenig Braten für eine gemütliche, weihnachtliche Jause übrig bleibt!



# Spekulatius- Himbeer-Mousse

Ich bin einer großer Fan von Mousse - und dieses hier ist wirklich zum Niederknien! Süß von der weißen Schokolade und weihnachtlich durch die leckeren Spekulatius, dazu die leicht säuerlichen Himbeeren...

## FÜR DAS SPEKULATIUS-MOUSSE

- 200 g vegane weiße Schokolade
- 300g Seidentofu
- 100 g Soja-Vanillejoghurt
- 1/4 TL Zimt
- 120 g vegane Spekulatius (und einige mehr zur Dekoration)

## FÜR DIE HIMBEERSAUCE

- 150 g Himbeeren (aus dem Tiefkühlschrank und aufgetaut)
- 3 TL Preiselbeermarmelade
- 1/2 TL Agavensirup

## ZUBEREITUNG

1. Für das Spekulatius-Mousse die Schokolade in einem Topf sehr vorsichtig schmelzen, dann mit den restlichen Zutaten in einem Mixer oder einer Küchenmaschine pürieren.  
Für 2-3 Stunden kühl stellen.
2. Für die Himbeersauce alle Zutaten glatt pürieren.
3. Zum Anrichten 2 EL Spekulatius-Mousse in ein Glas geben, 2-3 TL der Himbeersauce darüber geben und mit 2 EL Spekulatius-Mousse abschließen.
4. Zur Dekoration etwas Spekulatius darüber bröseln und mit der restlichen Sauce servieren.

## **TIPP!**

**Vegane weiße Schokolade bekommt man im Reformhaus oder im Biomarkt, und viele der Spekulatius im Supermarkt sind vegan (alternativ kann man die Kekse dafür auch backen, die Gewürzkekse auf Seite 59 eignen sich gut dazu).**

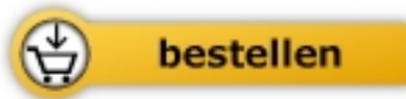


Claudia Luger-Bazinger

[Weihnachten vegan](#)

Festmenüs-Brunch-Cookies-Drinks-Geschenke

128 Seiten, kart.  
erschienen 2016



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)