Vegan und besinnlich: Die Rezepte

Die Mengen sind in etwa für 6 Personen mit Appetit für alle vier Gänge gerechnet.

Von Michael Rüegg, 20.12.2019

Marronibrot

500 g Mehl (z. B. je zur Hälfte dunkles Dinkelmehl und Ruchmehl), 1 EL Honig, 300 g geschälte Kastanien, 20 g Hefe, 15 g Salz, 4 dl Wasser, etwas Weissmehl

Kastanien in einem Topf mit Wasser garen, bis sie weich sind. Derweil Hefe mit Honig und wenig der 4 dl Leitungswasser mischen. Kastanien abgiessen und mit einem Kartoffelstampfer darauf rumdrücken, bis die Konsistenz irgendwo zwischen Mus und feinen Stücken liegt. Mit dem gemischten Mehl in eine Küchenmaschine geben und mit dem Teighaken vermengen. Aufgelöste Hefe dazugeben, nach und nach einen grossen Teil des restlichen Wassers beigeben, während die Maschine knetet. Vermutlich brauchts nicht die ganzen 4 dl. Nach ein paar Minuten Salz beigeben, kurz weiterkneten. Gedeckt aufgehen lassen. Durchkneten. Ofen auf etwa 230- Grad vorheizen. Teig auf einer mit Weissmehl eingeriebenen Fläche zu einem runden oder ovalen Laib formen. Aufs Blech geben und mit dem Messer einschneiden. 45 bis 50 Minuten backen, bis die Kruste kross und dunkel ist.

Zum Haupttext

Was hinter der Idee zu dieser Rezeptesammlung steckt: Lesen Sie «Die letzten Festtage der Menschheit».

Butternuss-Creme

1 kleiner Butternusskürbis, Salz, Pfeffer, Arganöl, Knoblauch, Zitrone

Butternusskürbis halbieren und Kerne rauspulen. Auf einem Backblech bei 180 Grad in den Ofen schieben. Nach einer Weile Alufolie über den aufgeschnittenen Kürbis legen. Eine gute Stunde garen lassen, bis das Fruchtfleisch weich ist und sich leicht von der Schale lösen lässt. Mit dem Mixer pürieren, Salz, Pfeffer und etwas Arganöl beigeben, mit einer zerdrückten Knoblauchzehe und ein paar wenigen Tropfen Zitronensaft abschmecken. In Schälchen abfüllen und bei Tisch zum Brot reichen.

Waldorfsalat

Etwa 600 g Knollensellerie, 5 säuerliche Äpfel (z. B. Braeburn), 1 dl ungesüsste Sojamilch («Soja-Drink»), 1,2 dl neutrales Pflanzenöl, 1 TL scharfer Senf, Zitrone, 1,5 dl Weisswein, Walnüsse und Trauben

In einem hohen Gefäss Sojamilch und ein paar Spritzer Zitronensaft mit dem Mixer mischen. Nach und nach langsam das Öl beigeben, sodass eine Emulsion entsteht. Mit Senf und Salz abschmecken. Sollte an Mayonnaise erinnern, auch wenn der Geschmack leicht abweicht.

Nun den geschälten Sellerie mit dem Hobel oder einer entsprechenden Hochleistungs-Küchenmaschine wie Magimix, Kenwood oder Kitchen Aid in dünne Streifen hobeln. Derweil 1,5 dl Weisswein mit etwas gemahlenem Pfeffer in einer offenen Pfanne auf etwa die Hälfte einkochen. Ausgekühlt in einer Schüssel mit einem Teil der Mayonnaise mischen (nach Geschmack, es darf auch etwas übrig bleiben), Dressing mit Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Äpfel schälen und entkernen, in feine Würfelchen schneiden und mit dem Sellerie zusammen in der Schüssel zum Dressing geben, gut durchmischen und mindestens eine Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen. Auf Vorspeisentellern Häufchen anrichten, mit Walnusskernen und längs halbierten Trauben garnieren und servieren.

Wein: Dazu passen etwa ein Chardonnay aus dem Burgund (Chablis, Côte de Beaune) oder der Bündner Herrschaft, ein weisser Pessac-Léognan aus dem Bordeaux oder ein Petite Arvine aus dem Wallis. Weil wir statt Essig Weissweinreduktion und Zitronensaft verwendet haben, ist die Weinauswahl nicht so heikel. Allerdings darf der Weisse durchaus etwas schwerer und komplexer sein, also keine Apéro-Pfütze servieren. Falls Sie unbelehrbar sind und dazu Rotwein trinken wollen, ersetzen Sie die Walnüsse bitte durch Pekannüsse.

Steinpilz-Tortellini in brodo

Brühe und Füllung: 1 kleiner oder halber Sellerie, 1–2 Zwiebeln, 1 grosse Karotte, 1 kleiner oder halber Wirsing oder Chinakohl, 1 Stange Lauch, 2 dl trockener Weisswein, Pfefferkörner (weiss und schwarz), Pimentkörner, Koriandersamen, 1 Stück Ingwer, 60–100 g getrocknete Steinpilze, 1 Tomate, 1–2 frische Steinpilze, einige Zweige Thymian, glatte Petersilie, ca. 50 g ungesalzene Cashewkerne

Il brodo
Ziel ist eine intensive Bouillon mit Steinpilzgeschmack. Ca. drei Viertel der getrockneten Steinpilze (am besten Bio kaufen) in etwas Wasser einweichen. Dann Sellerie und Karotte schälen, beim Wirsing oder Chinakohl evtl. äussere Blätter entfernen. Alles klein schneiden und mit der gehackten Zwiebel in eine grosse Pfanne mit etwas Öl geben. Beim Lauch das Grünzeug abschneiden, waschen und unzerkleinert in die Pfanne geben. Restlichen Lauch in Ringe schneiden und ebenfalls hinein damit. In einen füllbaren Teebeutel oder eine Teesocke je einen knappen TL grob zerstossenen schwarzen und weissen Pfeffer, Piment (Nelkenpfeffer) und Koriandersamen geben. Da das Suppengemüse später zur Füllung wird, wollen wir die Kontrolle über die Würze behalten, deshalb das Teebeutelchen. Die Gewürze auf diese Weise zusammen mit den abgetrennten Peterli-Stielen zum

mittlerweile dünstenden Gemüse in den Topf geben und mit einer Wäscheklammer am Rand befestigen.

Steinpilze aus dem Einweichwasser (nicht weggiessen) nehmen und klein schneiden. In den Topf werfen. Dann mit dem Weisswein ablöschen und etwas einkochen lassen. Das Einweichwasser durch ein feines Sieb in den Topf geben und mit rund anderthalb bis zwei Litern Leitungswasser auffüllen. Warten, bis der Inhalt warm wird, dann Temperatur zurückstellen, sodass sie unterhalb des Siedepunktes bleibt. Zwei Stunden ziehen lassen.

Pastateig: 150 g Hartweizenmehl, 150 g Weissmehl, 150 ml Wasser, 1 TL Salz, 1 EL Olivenöl, zudem ca. 1 EL Maizena

Inzwischen die beiden Mehlsorten mischen und mit dem Wasser zu einem Teig kneten. Dabei das Wasser nach und nach beigeben, vermutlich braucht man nicht die ganzen 150 ml. Etwa in der Mitte der Prozedur Olivenöl und Salz beigeben. Schön durchkneten, dann einen kleinen Laib formen, in Cellophan einwickeln und ab in den Kühlschrank damit.

Wenn der *brodo* leicht eingekocht ist, das Gemüse weich und auch ohne Salz ein erkennbarer Geschmack da ist, Gewürze und Lauchgrün entfernen. Das Suppengemüse und die Steinpilze aus der Brühe hieven und gut abgetropft in eine ofenfeste Form geben. Bei 160 Grad etwa eine halbe Stunde bei Heissluft im Ofen trocknen. Das Gemüse sollte stark in sich zusammenfallen. Allenfalls noch etwas länger drinlassen. Dann für ein paar Minuten die Hitze hochstellen, damit es an den Rändern etwas bräunt.

Nun bleibt etwas Zeit, um die Cashews sehr klein zu schneiden und ohne Öl in einer Bratpfanne zu rösten, bis sie leicht bräunlich sind. Ausserdem die verbleibenden getrockneten Steinpilze in Wasser einweichen. Wenn das Gemüse erbärmlich aussieht, aus dem Ofen nehmen und alle Steinpilze sowie etwa zwei Drittel bis drei Viertel des Gemüses in einen Magimix oder einen anderen Standmixer geben. Mit einem Schuss Olivenöl zerkleinern, es muss allerdings kein perfektes Püree sein.

Die nun etwas unappetitliche bräunlich graue Masse in eine Schüssel geben, mit den Cashews und etwas gehacktem Peterli mischen. Steinpilze aus dem Wasser nehmen, ausdrücken, klein schneiden und hineingeben (Wasser wiederum nicht weggiessen). Masse mit Salz, Pfeffer und einer Prise *quatres épices* abschmecken, auch ein Schuss eines intensiven Aceto balsamico und eine kleine zerdrückte Knoblauchzehe machen sich gut darin. Die Füllung sollte für sich allein trotz ihres Aussehens lecker sein, sonst bitte nachwürzen, bis sie es ist.

Nun den Pastateig mit der Maschine von einer Position zur nächsten auswallen, bis zur «8». Falls Sie das noch nie gemacht haben: vorher üben. Falls Sie keine Pastamaschine besitzen: viel Erfolg mit dem Nudelholz. Mit einem runden Ausstecher von gut 5 cm aus den Teigblättern Formen ausstechen. Etwa einen halben TL Füllung draufgeben. Maizena mit einer kleinen Menge Wasser zu einer Paste anrühren. Nun mit dem Finger auf die Hälfte des Randes (also von 12 Uhr bis 6 Uhr, quasi) etwas Maizena-Paste geben. Zu einem Halbmond zusammendrücken. Dann den kleinen Finger in die Mitte legen und die beiden Enden um den Finger wickeln. Mit der Maizena-Paste beide Flächen zusammenkleben. Den spitzen Teil des Tortellino runterklappen und auf eine bemehlte Fläche legen. Falls das zu kompliziert klingt, zum Beispiel dieses Video auf Youtube konsultieren.

Den *brodo* durch ein Sieb sowie durch ein feines Tuch giessen. Restliches Pilzwasser beigeben. Erwärmen und mit Salz abschmecken, bis er perfekt

ist, auch ein Schuss weisser Portwein oder Noilly-Prat ist nicht verkehrt. *Brodo* langsam erhitzen, aber nicht mehr aufkochen.

In einer separaten Pfanne Wasser aufkochen. Die frischen Steinpilze derweil in Streifen schneiden und in einer heissen Bratpfanne ohne Öl kurz anbraten, herausnehmen. Wenn das Wasser kocht, salzen und die Tortellini hineingeben. Nach ca. 3–4 Minuten mit der Schaumkelle herausnehmen, in vorgewärmte Suppenteller oder Schüsseln geben, mit *brodo* übergiessen, gebratene Steinpilze und gehackte Petersilie drauf und servieren. (Falls die Tortellini nicht vollständig gar sind, ist das kein Problem. Sie liegen ja in der Bouillon. Bis alle am Tisch den Löffel in der Hand haben, sind sie längst perfekt.)

Wein: Ein vernünftiger Pinot noir aus der Bündner Herrschaft passt gut, vor allem einer, der ein paar Jahre gereift ist. Ausserdem könnte man es wagen, einen Walliser Cornalin auszuschenken, der nicht selten etwas an Wildbret erinnert. Auch ein schönes Gewächs aus der Nebbiolo-Traube, Barolo oder Barbaresco oder ein gereifter Sangiovese (Chianti, Brunello) können gut passen. Im Zweifel: Eher einen filigranen Rotwein auswählen und den bombastischeren für den Hauptgang aufsparen.

Silserknödel mit Shiitakepilzen, Rosenkohl und Pastinaken

Sauce: 1 TL Tomatenmark, 1 grosse Zwiebel, 1 fingergrosses Stück Ingwer, 1 fette Karotte, 1/2 kleiner Knollensellerie, 1/2 kleiner Wirsing, 1 Stange Lauch, 1 bouquet garni (Sträusschen mit Thymian und Lorbeerblatt), 2 dl trockener Weisswein, entblätterte Peterlistängel

Knödel: 1 Silserkranz à 450 g oder anderweitiges Brot (im Idealfall drei Tage alt), 1 grosse Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 3,5 dl Sojamilch, 4 EL Maizena, 1/2 Bund glatte Peterli, eine Prise Muskat

Für die Sauce Zwiebeln, Ingwer, Karotte, Sellerie, Wirsing und das Weisse des Lauchs hacken. Tomatenmark in etwas Öl rösten, bis es braun wird. Falls es am Topfrand anbrennt, ist das okay. Zwiebeln und Ingwer beigeben, bei hoher Hitze mitrösten. Nach und nach das weitere Gemüse zugeben, regelmässig rühren. Pfeffern. Mit Weisswein ablöschen und rund einen Liter Wasser in den Topf giessen. Deckel lose draufsetzen, sodass etwas Dampf entweichen kann. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Nun den im besten Fall etwa drei Tage alten Silserkranz in kleine Würfel schneiden. Wenn das mit dem Brotmesser schlechter gelingt als mit einem gezahnten Gemüsemesser, ist das Brot hart genug. In einer Pfanne mit etwas Öl die klein gehackte Zwiebel anbraten und etwas braun werden lassen. Klein gehackten Knoblauch beigeben, etwas mitrösten lassen. Dann übers Brot geben. Einen Schluck der Sojamilch mit dem Maizena aufrühren. Mit der Resthitze auf der Platte die restliche Sojamilch etwas warm werden lassen. Mit einem TL Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Auch etwas geräucherter Paprika macht sich ganz gut darin. Zusammen mit der Maizena-Sojamilch-Paste über die Brotwürfel geben. Gehackten Peterli dazugeben und die Masse verrühren. Dann mit der Hand sanft kneten. Nicht zu viel Druck, sonst wirds zur Pampe. Die Masse dann auf einer sauberen Stoffserviette oder einem Küchentuch ohne Waschmittelgeruch zu einer Wurst formen. Zusammenrollen, die Enden eng verschnüren und die Brotwurst in einem

grossen Topf mit Salzwasser ca. eine halbe Stunde knapp unter Siedepunkt garen.

Nach ein, zwei Stunden sollte derweil die Sauce ziemlich eingekocht sein, von über einem Liter auf etwa 2 dl. Durch ein Sieb giessen und Gemüse gut ausdrücken. Die Flüssigkeit in eine kleinere Pfanne umschütten, aufkochen und etwa eine halbe Flasche nicht allzu schlechten Rotwein hineinleeren. Das Ganze wiederum um mindestens zwei Drittel einkochen. Wenn die Sache langsam nach einer veritablen Sauce aussieht, etwas salzen und pfeffern, probieren, nachwürzen etc. Ich gebe meist ein paar Tropfen schwarze Sojasauce oder *kecap manis* (eine süsse, dickflüssige indonesische Sojasauce) hinein. Das rundet den Geschmack ab und macht unsere Sauce überdies farblich attraktiver. Auch zwei, drei Prisen *quatres épices* oder chinesische *five spices* machen sich gut darin. Am Ende gebe ich gern einen gehäuften Teelöffel Maizena, aufgelöst in einem Schluck Portwein hinein. Falls die Sauce vom Fusel zu viel Säure hat, etwas nachzuckern und eventuell nachsalzen. Die Balance lässt sich in der Regel problemlos finden. Am Ende sollte die Sauce einen komplexen, intensiven Geschmack haben. (Je nach Geschmack vor dem Servieren etwas Margarine einrühren.)

Beilagen

1 kg Pastinaken, Olivenöl, Fleur de Sel; 800 g Rosenkohl, 2 TL Kümmelsamen, 2 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen

Pastinaken schälen und so schneiden, dass so etwas wie Pommes frites entsteht. In einer grossen ofenfesten Form einige Esslöffel Olivenöl drübergeben, gut mischen und mit Fleur de Sel würzen. Für rund 30 Minuten bei 230 Grad in den Ofen mit Hitze von oben und unten rösten. Dazwischen immer mal wieder umrühren, damit sie gleichmässig bräunen.

Rosenkohl gegebenenfalls von den äusseren Blättern befreien und knapp anschneiden. In der Mitte durchschneiden und für 3–4 Minuten in kochendes Salzwasser geben. Mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. In einer Bratpfanne 2 TL im Mörser zerstossenen Kümmel, schwarzen Pfeffer und die gehackte Zwiebel bei mittlerer Hitze mit etwas Öl langsam unter regelmässigem Umrühren anbraten (der Vorgang erinnert an die entspannte Zubereitungsart *bhuna* in der indischen Küche, Zwiebeln und Gewürze werden dadurch schön aromatisch). Wenn die Zwiebeln hellbraun sind, mit Salz abschmecken, gehackten Knoblauch beigeben und etwa drei Minuten mitdünsten. Zwiebelmischung aus der Pfanne nehmen, Hitze aufdrehen und etwas Öl zugeben. Die halbierten Röschen beigeben und scharf anbraten. Sie sollen etwas Farbe erhalten. Zum Schluss die Zwiebelmischung zurück in die Pfanne geben und gut mischen. Abschmecken. Die Röschen sollten beim Servieren noch etwas Biss haben.

Zurück zu den Knödeln: Die Knödelwurst lässt sich gut im Voraus garen. Damit sie sich besser in Scheiben schneiden lässt, sollte man sie auskühlen lassen. Vor dem Servieren in daumendicke Scheiben schneiden und diese in heissem Öl auf beiden Seiten anbraten. Die angebratenen Knödelscheiben erinnern von ihrer Struktur her entfernt an Kalbshaxen.

Nun noch die Shiitake-Pilze in Streifen schneiden und parallel zu den Knödelscheiben portionenweise in einer heissen Bratpfanne ohne Öl anbraten. Wenn sie zu schrumpfen beginnen, rausnehmen und in die aufgewärmte Sauce legen. Man kann die Knödeltranchen nun auf einer Platte anrichten, mit etwas Deko. Oder direkt auf dem Teller servieren.

Wein: Dieser Gang besteht hauptsächlich aus Brot, rauchigen Pilzen und Rotwein. Sie haben beim Wein die Qual der Wahl. Weil ja schliesslich Weihnachten ist, kann man zu einem schönen Bordeaux greifen, einem Roten aus der nördlichen Rhône (Hermitage, Côte-Rotie, Cornas) oder etwa einem Châteauneuf-du-Pape. Wer sich in Italien umsieht, wäre mit einem Supertoskaner nicht schlecht bedient. Bei den Österreichern drängt sich ein Blaufränkisch aus dem Südburgenland auf.

Birne Helene

Schokoladensorbet: 100 g dunkle Schokolade, 0,75 l Wasser, 1 TL Instantkaffee, 300 g Zucker

Birnen in weissem Glühwein: 3 grosse Birnen (z. B. Kaiser Alexander oder Abate), 6 dl Weisswein, 2 dl Apfelsaft, 3 Stück Sternanis, 1 Stange Zimt, 3 Nelken, 4 EL Zucker

Aquafaba-Meringue: Flüssigkeit einer Dose Kichererbsen (ca. 1,5 dl), 4 EL Zucker, eine Prise Salz

Am besten einige Tage im Voraus das Einweichwasser einer Dose Kichererbsen mit dem Mixer und einer Prise Salz wahnsinnig lange rühren. Es sollte steif werden. Bei mir blieb es leicht flüssig, aber theoretisch gehts. Wenn das Zeug möglichst fest geworden ist, Zucker dazurühren. Mit dem Spritzsack oder einfach einem Löffel die Meringues auf ein Backblech mit Backtrennpapier geben. Bei 90 Grad im Ofen mindestens zwei Stunden trocknen. Ofentür einen Spalt offen lassen. Eventuell nachtrocknen. Am geniessbarsten sind sie so nach drei Tagen, dann sind sie staubtrocken und der zu Beginn etwas eigenartige Geschmack ist mehrheitlich Geschichte.

Fürs Schokoladensorbet die Tafel zerbröckeln und hacken, mit der Hälfte des Wassers und dem Instantkaffee in einen Topf geben, erwärmen und bei kleiner Hitze die Schokolade in der Flüssigkeit unter Rühren schmelzen. Dann den Zucker und das restliche Wasser beigeben. Zum Kochen bringen, während man mit dem Schwingbesen brav rührt. Hitze runterstellen und 10 Minuten köcheln lassen. Vors Fenster stellen, damit die Sache abkühlt. Dann in die Glacemaschine geben und Gerät einschalten. Sollten Sie keine Glacemaschine haben, kaufen Sie eine. Aber keine billigen mit einsetzbaren Kühlelementen, die sind Schrott. (Das ist übrigens eines meiner Lieblingsrezepte, der Dank dafür gebührt Frau Wildeisen. Ich kombiniere es gerne mit einem Verveine-Sorbet mit den Blättern des Verveine-Strauchs auf meinem Balkon.)

Birnen schälen, der Länge nach halbieren und entkernen. Den Zucker in eine Stahlpfanne geben und die Hitze aufdrehen. Wenn er schäumt und braun wird, Hitze massiv zurückstellen, Pfanne vom Herd nehmen und den Apfelsaft eingiessen (Vorsicht, Sauerei). Gleich den Weisswein hinterher und die Gewürze hinein. Flüssigkeit zum Kochen bringen, die halben Birnen in die Flüssigkeit legen, Deckel drauf und nach zwei Minuten Herd abdrehen. Mindestens eine Stunde ziehen lassen, Birnen gelegentlich wenden. Die Birnen sollten etwas weich sein, aber nicht zerfallen. Dann die Birnenhälften rausfischen. Den Glühwein einkochen lassen, bis er leicht sirupig wird. Auskühlen lassen.

Birne auf einem Spiegel des eingekochten Glühweins mit einer Kugel Schokoladensorbet anrichten. Die Meringues (falls gelungen) dazulegen. Falls sie wie bei mir zu flach rauskommen, daraus Brösel machen und sie über dem Geschehen auf dem Teller verteilen, wie wenns drübergeschneit hätte.

Wein: Falls Sie das dringende Bedürfnis haben, einen Dessertwein aufzumachen, greifen Sie nach einem Tokaji mit mindestens 5 Puttonyos, einem Monbazillac – oder einem Colheita-Port aus den Siebzigern oder Achtzigern. Oder die eine Trockenbeerenauslese, die irgendwer mal als Gastgeschenk mitgebracht hat, vor Jahren. Und schmeissen Sie doch etwas grob gehackte und geröstete Haselnüsse übers Dessert, falls sie einen gereiften Süsswein ausschenken.