



DAS VEGANE

Grünkohl-/salat mit Orangen, Granatapfelkernen und gerösteten Mandeln

Zutaten:

- 1 Bund Grünkohl, entstielt und fein gehackt
- 2 Orangen, geschält und filetiert
- 1/2 Tasse Granatapfelkerne
- 1/3 Tasse geröstete Mandeln, grob gehackt
- 3 EL Olivenöl
- 1-2 EL Zitronensaft
- 2 EL Dattelsirup
- 1 EL Tahin
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Grünkohl in einer großen Schüssel mit Olivenöl, Zitronensaft, Dattelsirup, Tahin, Salz und Pfeffer massieren, bis er weicher wird.

Orangenfilets und geröstete Mandeln hinzufügen und vorsichtig vermengen. Mit Granatapfelkernen bestreut anrichten.

Dazu passen in Olivenöl und Knoblauch angeröstete Baguettescheiben.

Gefüllte Portobello-Pilze in Rotweinsauce mit Regenbogenkarotten

Zutaten:

- 4 Portobello-Pilze, Stiele entfernt
- 1 Tasse Quinoa
- 2 Zwiebeln, gehackt
- 1 Bund Suppengemüse geschnitten
- 1 Tasse Gemüsebrühe
- 2 Tassen Rotwein
- 2 EL Olivenöl
- 1 Bund Regenbogenkarotten, geschält
- Ahornsirup
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Eine gehackte Zwiebel in Olivenöl anschwitzen, Quinoa hinzufügen und mit Gemüsebrühe aufgießen. Köcheln lassen, bis die Flüssigkeit absorbiert ist.

Portobello-Pilze mit der Quinoa-Mischung füllen und im Ofen backen, bis die Pilze weich sind.

Für die Sauce: Zwiebeln und Suppengemüse in Olivenöl karamellisieren, mit Rotwein und Gemüsebrühe aufgießen und einkochen lassen.

Regenbogenkarotten in Ahornsirup glasieren und im Ofen rösten. Die gefüllten Portobello-Pilze mit der Rotwein-Zwiebelsauce begießen und mit den glasierten Regenbogenkarotten servieren.

Weihnachtliches Orangen-/chokoladenmousse mit Himbeeren

Zutaten:

- 1 reife Avocados
- 1 reife Banane
- 7 Datteln, mindestens 10 Minuten gewässert
- 2 EL Kokosöl
- 1-2 EL Dattelsirup
- 50 g Kakaopulver
- 1 Bioorange, Saft und Abrieb
- 1 TL Vanille
- 1 TL Zimt

Zubereitung:

Alle Zutaten in den Mixer geben bis eine einheitliche Masse entsteht.

In Gläser abfüllen und für 1 Stunde kühl stellen.

Mit ein paar Orangenresten, Himbeeren und Kakaopulver dekorieren.