

Zusammen feiern - faire Weihnachten!



Weihnachtliches Granola fürs Festtagesfrühstück

Für ein großes Schraubglas Granola:

400 g	Haferflocken, glutenfrei
125 g	Buchweizenflocken
100 g	Mandeln, ungeschält und ganz @fairfood
100 g	Cashewkernen @fairfood
100 g	Leinsamen
100 g	Kürbiskerne
120 g	Kokosblütenzucker
1 TL	Zimt, gemahlen
1 TL	Kardamom, gemahlen

120 g Kokosöl, geschmolzen
ca. 100-200 ml Wasser

200 g Datteln, Deglet Nour @fairfood

Für das Granola die Mandeln und Cashew nach Belieben etwas zerkleinern. Anschließend alle trockenen Zutaten miteinander vermengen. Das Kokosöl schmelzen und mit Wasser verrühren. Über die trockenen Zutaten träufeln. Mit den Händen zu einer streuseligen Masse verkneten.

Diese auf mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und bei 120°C ca. 35-45 min backen. Währenddessen das Granola mehrfach mit einer Gabel wenden, so dass es von allen Seiten trocknen kann.

Inzwischen die Datteln fein stifteln. Für die letzten 5 Minuten der Backzeit die Datteln unterheben und mitbacken.

Das goldbraune Granola, aus dem Ofen nehmen und auf dem Backblech vollkommen auskühlen lassen. Hält sich kühl und trocken im Schraubglas für 4-6 Wochen.

Das Granola schmeckt vorzüglich zu gedünstetem Apfel oder Birne mit Ingwer und geschäumter Nussmilch oder Sojajoghurt zum Weihnachtsfrühstück.

Deftiges Festtagesbrot ohne Hefe

für eine Kastenform:

150 g	Buchweizenflocken
100 g	Hafermehl
100 g	Hirsemehl
80 g	Sonnenblumenkerne
80 g	Kürbiskerne
100 g	Leinsamen, geschrotet
20 g	Flohsamenschalen, gemahlen
50 g	Datteln, fein geschnitten
130 g	Freiburger Nussmix @fairfood
1 Prise	Salz
1 TL	Natron

50 ml Zitronensaft
650 ml Wasser

Alle trockenen Zutaten in einer großen Schüssel vermengen. Datteln klein schneien und mit dem Freiburger Nussmix unterheben.

Das Wasser mit dem Zitronensaft zu den trockenen Zutaten geben und zügig zu einem Teig verkneten.

Das geht mit etwas Elan von Hand oder mit der Küchenmaschine. Da die Flohsamenschalen recht schnell binden, ist es wichtig nach Zugabe der Flüssigkeit nicht lange damit zu warten.

Nach 2-3 Minuten haben sich alle Zutaten gut verbunden und die Masse dickt an. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform streichen und für 2-3 Stunden zugedeckt quellen lassen (man kann ihn auch die ganze Nacht über quellen lassen - falls das logistisch einfacher ist)

Bei 160-170 °C 50 min in der Form backen.

Anschließend die Form aus dem Ofen nehmen, den Brotlaib mit Hilfe des Backpapiers aus der Form heben, mit dem Backpapier auf ein Rost zurück in den Ofen legen und weitere 20 min fertig backen.

Vor dem Verzehr vollkommen auskühlen lassen.

Da Brot schmeckt wunderbar zum Festtagsfrühstück mit herzhaftem Aufstrich und Feldsalat. Außerdem eignet es sich als Beilage zu einer wärmenden Kürbissuppe um die Mittagszeit.

Orientalische Kürbissuppe mit Granatapfelkernen und Nüssen

für 4 Personen

4 cm Ingwerwurzel
4 cm Kurkumawurzel
2-3 Petersilienwurzeln (ca. 200 g geschält)
600 g Hokkaido, geputzt und gewürfelt
1 TL Cumin
1 TL Paprika edelsüß
1 TL Curry

2 EL Kokosöl zum Anbraten der Gewürze
200 ml Kokosmilch
etwas Wasser

1-2 TL Salz

200 g Nüsse nach Belieben (Paranüsse, Macadamia, Cashews etc.) @fairfood
1 Boskop-Apfel

etwas Sojasahne oder Sojajoghurt

Ingwerwurzel und Kurkumawurzel schälen und würfeln. Petersilienwurzel und Hokkaido schälen und ebenfalls würfeln.

In einem tiefen Topf das Kokosöl erhitzen und alle Gewürzzutaten unter Rühren 2-3 min anschwitzen.

Den Kürbis und die Petersilienwurzel dazu geben, umrühren und mit der Kokosmilch ablöschen.

Bei mittlerer Hitze im geschlossenen Topf 15-20 min garen.

Inzwischen die Nüsse grob hacken und in einer Pfanne, ohne Fett, etwas rösten.

Den Apfel entkernen halbieren und in feine Würfelchen schneiden.

Die Suppe mit dem Zauberstab, oder noch besser im Mixer sämig und schaumig pürieren. Ggf. etwas kochendes Wasser dazu geben, bis sie die gewünschte Konsistenz hat.

Die Suppe mit Salz abschmecken. Auf Tellern verteilen, mit den gerösteten Nüssen, den Granatapfelkernen und etwas Sojasahne oder -Joghurt garnieren.

Nussbraten mit Kartoffel-Pastinakenstampf, karamellisierten Maronen und Preiselbeeren

für 4 Personen

Für den Nussbraten

50 g	Flohsamenschalen
200 g	Wasser
200 g	Austernpilze (oder Champignons)
100 g	Lauch (oder Stangensellerie)
100 g	Selleriewurzel (oder Petersilienwurzel)
2 EL	Tomatenmark
4 EL	Sojasauce oder Tamari
20 g	getrocknete Pilze für Pilzpulver
200 g	Cashewbruch @fairfood
100 g	Paranüsse @fairfood
2 Zehen	Knoblauch
1 TL	Rosmarin
1 TL	Sojasauce oder Tamari
4 EL	Hefeflocken
1/2 TL	Salz
50 g	Pflaumen getrocknet (optional)
100 g	Buchweizen (gekeimt und getrocknet) oder Getreideflocken
50 g	Rotwein oder Tomatenpassata
50 g	Lupinenmehl

Für die Glasur:

100 g	Olivenöl
100 g	Sojasauce oder Tamari
100 g	Ahornsirup
1/2 TL	Salz
1 Msp.	rauchiges Paprikapulver

Die Flohsamenschalen mit dem Wasser verrühren und quellen lassen.

Info: das wird ruckzuck zu einer dicken, pampigen Masse. Diese wird später gründlich in die Nuss-Gemüse-Gewürzmischung eingearbeitet und gibt dem Braten später den notwendigen Halt, die Struktur und zugleich die Elastizität.

Die Pilze in feine Stücke schneiden und mit etwas Bratöl in einer großen Pfanne rundherum anbraten. Den Lauch (oder den Stangensellerie) in feine Ringe schneiden. Die Selleriewurzel (oder die Petersilienwurzel) schälen und auf der Küchenreibe fein raspeln.

Das Gemüse für wenige Minuten zu den Pilzen geben und mitbraten. Mit Sojasauce / Tamari ablöschen, das Tomatenmark unterheben und die Pfanne von der Hitze nehmen.

Die getrockneten Pilze im Mixer zu Pilzpulver mahlen. Die Cashew und die Paranüsse dazu geben und alles grob zerkleinern. Die Nüsse sollten nicht ganz zu Mehl vermahlen werden, aber auch nicht zu stückig bleiben.

Den Knoblauch fein schneiden.

Die Nussmasse in eine Rührschüssel füllen. Knoblauch, Rosmarin, das rauchige Paprikapulver, Hefeflocken, Salz, Pflaumen und Buchweizen (oder die Getreideflocken) unterheben und den Rotwein (Tomaten-Passate), sowie das Gemüse aus der Pfanne dazu geben.

Alles gründlich vermengen.

Zum Schluss die eingeweichten Flohsamenschalen gründlich hinein kneten, bis eine formbare Masse entstanden ist. Zu Bindung ggf. noch das Lupinenmehl einarbeiten.
Die Masse abschmecken.

Entweder zu einem Braten geformt auf ein Backblech geben oder in eine mit Backpapier ausgekleideten Kastenform streichen.
Bei 180°C für 35 min backen. Dabei mehrfach mit der Glasur bestreichen. Wenn der Braten fertig gebacken ist, vor dem Servieren für 15 min im ausgeschalteten Ofen ruhen lassen.

Kartoffel - Pastinakencreme

500 g Pastinake
1 kg mehlig kochende Kartoffeln
1 Prise Salz
etwas Muskat gerieben

50 g mildes Rapsöl
200 ml erwärmte Hafermilch oder Sojamilch

ggf. etwas Mandelmus @fairfood

Die Pastinaken und die Kartoffeln schälen, würfeln und mit wenig Wasser bei kleiner Hitze garen. Vor dem Servieren mit Salz, Olivenöl und soviel erwärmter Pflanzenmilch wie nötig mit dem Schneebesen zu einer fluffigen Creme schlagen. Das geht auch gut mit dem Pürierstab, wenn die Kartoffeln zu widerspenstig sind.
Falls die Pastinaken leicht bitter schmecken, mit etwas Mandelmus nachsüßen und abschmecken.

Glacierte Maronen (braucht etwas Vorbereitungszeit)

400 g Maronen, vakuumiert
50 g Rotwein
50 g Mildes Rapsöl oder mildes Olivenöl
50 g Kokosblütenzucker
Prise Muskat & Salz

Die Maronen auspacken und von einander lösen. Aus den übrigen Zutaten eine Marinade mixen und die Maronen darin rundherum schwenken. Ein paar Stunden marinieren lassen.
In einer Auflaufform zu dem Nussbraten in den Ofen schieben und bei 180°C 25 min mitbacken.

Preiselbeeren mit Meerrettich

200 g Preiselbeeren aus dem Glas
2-3 cm frische Meerrettich-Wurzel
2-3 cm Ingwerwurzel
200 g pflanzlicher Joghurt.
Salz und etwas Zitronensaft

Den Meerrettich schälen, waschen und fein reiben. Mit dem Ingwer gleichermaßen verfahren.
Mit den Preiselbeeren und dem Joghurt glatt rühren. Ggf. mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Zimtapfel aus dem Ofen mit Erdmandel-Crumble und Mandel-Kardamom-Schaum

für 4 Personen

Für die Zimtäpfel mit Crumble:

2 große Boskop-Äpfel (ca. 500 g)

Kokosöl für die Form

50 g Salzmandeln, gehackt @fairfood

100 g Haferflocken

100 g Erdmandelmehl

1/2 TL Zimt

1 Msp. Vanille

50 g Carob-Sirup

50 g Mandelmus @fairfood

1 Prise Salz

Die Boskop-Äpfel waschen, entkernen und in Schnitze schneiden.

Eine Auflaufform oder Kuchenform mit Kokosöl ausstreichen, Mandelblättchen und Zimt auf den Boden streuen, und die Apfelschnitze darauf verteilen.

Die Haferflocken mit dem Erdmandelmehl, dem Zimt, der Vanille und einer Prise Salz in einer Rührschüssel mischen. Das Mandelmus und den Carob-Sirup darüber träufeln und mit den Händen zu einer krümeligen Masse verkneten. Die Streusel über die Apfelschnitze verteilen und bei 180°C für 20-25 min gar backen.

Der Apfel sollte weich und cremig sein, die Crumble goldbraun und knusprig.

Mit Mandel-Vanille-Schaum servieren.

Für den Mandel-Kardamom-Schaum:

100 g Mandelmus

200 g Wasser oder Hafermilch

1 Prise Salz

8 Datteln @fairfood, nach

1 Msp. Kardamom

Mandelmus, mit Sojamilch, Salz, Datteln und Kardamom im Mixer zu einer sahnigen Creme glattmixen.

Direkt aus dem Mixer zum Zimtapfel serviert, bleibt die Sahnecreme sogar noch etwas schaumig.

© Estella Schweizer 2020. Alle Rechte vorbehalten.

Der Inhalt dieses Dokuments darf weder ganz, noch in Teilen vervielfältigt, bearbeitet, verbreitet oder auf andere Art und Weise, jenseits der vereinbarten Nutzungsrechte und -bedingungen verwertet werden.