

Ein feines Süppchen als Entrée

Sellerie-Kokos-Suppe mit krossem Topping

Zutaten:

- 100 g Schalotten
- 1 Knoblauchzehen
- 50 g frischer Ingwer
- 1 kleiner Knollensellerie (geputzt ca. 500g)
- 1 Bio-Limette
- Kokosöl
- 800 ml Gemüsefond (ersatzweise Wasser und Gemüsebrühe)
- 1-2 zarte Stangen Staudensellerie
- 3 EL Kokosraspel
- 250 ml Kokosmilch
- gehackte glatte Petersilie

Zubereitung:

Die Schalotten und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Den Ingwer ebenfalls schälen und fein reiben. Den kleinen geschälten Knollensellerie in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Bio-Limette heiß abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

In einem mittleren Topf in 2 EL Kokosöl die Zwiebeln und den Knoblauch glasig andünsten. Die Selleriewürfel dazugeben und unter Rühren 2 bis 3 Minuten dünsten. Den geriebenen Ingwer unterrühren, mit 800 ml Gemüsebrühe aufgießen und alles aufkochen lassen.

Anschließend die Temperatur reduzieren und bei geschlossenem Deckel in ca. 20 Minuten weich köcheln lassen.

Währenddessen den Staudensellerie putzen, entfädeln und sehr fein würfeln. In einem kleinen Topf 1 EL Kokosöl erhitzen und die Staudenselleriewürfel ca. vier Minuten anbraten. 2 bis 3 EL Kokosraspel dazugeben und unter Rühren weiter braten, bis die Kokosraspel sich bräunen. Leicht salzen und pfeffern. Die Limettenschalen und 1/2 Bund fein gehackter glatter Petersilie unterheben.

Den fertig gegarten Knollensellerie pürieren, ggfs. noch etwas Brühe oder Wasser zugeben, Kokosmilch einrühren. Die Suppe noch einmal erhitzen, aber nicht mehr aufkochen lassen. Mit dem Limettensaft und der Sojasauce abschmecken.

Die Suppe in Schüsselchen geben und mit jeweils 1 bis 2 EL Kokos-Topping bestreuen.

Variante:

Auch sehr lecker schmeckt diese Suppe mit Süßkartoffeln oder Rote Beete. Die Petersilie kannst du durch Koriandergrün oder Schnittlauch ersetzen.

Wirkung:

Generell stärken Suppen dein Wasserelement. Außerdem nährt Sellerie den mittleren Erwärmer, deine Mitte, in diesem Rezept unterstützt von der süßen Kokosmilch, die dazu noch besonders dein Yin tonisiert. Der Ingwer und Knoblauch geben der Suppe einen wärmenden Charakter. Der Staudensellerie hilft, einen kühlen Kopf im Weihnachtstrubel zu behalten und sich nicht zu sehr aufzuregen, denn er kühlt Leber -und Magen-Hitze.

Hauptgang

Seitangeschnetzeltes mit Polenta-Knödeln, Apfel-Rotkohl und Feldsalat

Für 4 hungrige Personen

Zubereitung: 2,5 Stunden

Zutaten:

- 1 Glas Seitan
- 200 g Champignons

- 1 Stange Lauch
- 2-3 Zwiebeln
- ¼ Kombualge
- 1 Liter Wasser oder Gemüsebrühe
- 3 EL Rapskernöl
- Sojasoße
- 2 EL Mandelmus
- 0,5 TL Paprika (edelsüß)
- 2 TL gerebelter Thymian
- 2-3 EL Kuzu

Zubereitung:

Den Seitan abschütten, in kurze Streifen schneiden, Pilze putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden, Lauchstange waschen, in dünne Ringe schneiden, Zwiebeln schälen und grob würfeln.

Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebelwürfel hinzugeben, 1 bis 2 Minuten anbraten, dann Seitan und Pilze dazugeben, anbraten, bis alles schön gebräunt ist. Ab und zu umrühren, damit nichts anbrennt.

Mit einem Schuss Sojasoße ablöschen, rühren und weiterbraten lassen. Wenn die Sojasauce verdampft ist, diesen Vorgang noch zweimal wiederholen, bis die Soße dunkelbraun ist. Jetzt den Lauch dazugeben und mit Wasser oder Gemüsebrühe auffüllen, bis alles gut bedeckt ist. Kombu-Alge (am Stück oder in feinen Streifen) und Thymian zufügen. Zehn Minuten oder etwas länger auf kleiner Flamme sanft köcheln lassen. Wer Alge nicht so gerne mag, kann sie jetzt rausnehmen.

Paprika und Mandelmus in die köchelnde Flüssigkeit geben und gut verrühren, bis das Geschnetzelte leicht sämig wird. Evtl. mit Thymian und Sojasauce nochmals abschmecken. 2 bis 3 EL Kuzu mit etwas kaltem Wasser zu einer sahnigen Konsistenz verrühren und damit das Geschnetzelte andicken. Dann das Kuzu in einem dünnen Strahl in die köchelnde Flüssigkeit geben und dabei gut umrühren.

Polenta-Knödel

Zutaten:

- 250 g Polenta
- 900 ml Wasser
- Muskat (1 MSP)
- Pfeffer (Prise)
- 1 geh. TL Salz
- 2 EL Leinöl
- 1 Ei

ergibt 13 bis 14 Knödel – Mach ruhig diese große Portion, so hast Du für den nächsten Tag auch noch etwas.

Wasser mit Salz, Muskat und Pfeffer aufkochen. Unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen die Polenta einrieseln lassen, dabei darauf achten, dass sich keine Klümpchen bilden. Wenn die Polenta aufquillt, mit dem Holzlöffel weiterrühren und den Brei ca. zehn Minuten auf kleiner Hitze köcheln lassen, bis er recht dick, aber dennoch elastisch ist.

Leinöl unterrühren und die Polenta in eine Glasschüssel umfüllen.

Etwas abkühlen lassen. Nun das Ei aufschlagen und mit dem Holzlöffel gut unterrühren. Mit nassen Händen Knödel (ca. 1 EL Teig) formen und in siedendem Salzwasser zehn Minuten garziehen lassen. Die Knödel lassen sich gut vorbereiten und halten sich im Kühlschrank 2 bis 3 Tage.

Apfelrotkohl

Zutaten:

- 3 Zwiebeln
- 1 Rotkohl
- 3 säuerliche Äpfel mittelgroß
- 12 Nelken
- 8 Wachholderbeeren
- 2 Lorbeerblätter
- ½ TL Salz
- Sojasauce
- Apfelsaft
- Reissessig alternativ: weißer Balsamico-Essig
- 1 EL Honig

Zwei der Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden, die dritte Zwiebel schälen und mit dem Dosenpieker 12 Löcher verteilt in die Zwiebel stechen. In die Löcher die Nelken stecken. Den Rotkohl in feine Streifen schneiden und waschen (am besten Handschuhe tragen). Die Äpfel waschen und in größere Würfel schneiden. Die Zwiebelwürfel in Rapskernöl auf mittlerer Hitze glasig andünsten, geschnittenen Rotkohl dazu geben, zwei Minuten mit anbraten, zwei gute Schuss Apfelsaft und einen kleinen Schuss Reissessig dazu geben. Äpfel, Lorbeerblätter, „Nelkenzwiebel“, Wachholderbeeren, ½ TL Salz zufügen und alles auf kleiner Flamme 40 Minuten köcheln lassen, bis der Kohl gar ist. Ab und zu mal reinschauen - wenn Flüssigkeit fehlt, Apfelsaft dazugeben. Abschmecken mit Sojasauce, Reissessig und Apfelsaft sowie 1 EL Honig.

Feldsalat mit Granatapfel und Honig-Senf-Dressing

Zutaten:

- 250 g Feldsalat
- 1 Granatapfel
- 6 EL Olivenöl
- 2 EL Reissessig oder weißen Balsamico-Essig
- 2 TL Senf
- 2 TL Honig
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Feldsalat waschen. Den Granatapfel auf der Arbeitsfläche mehrmals hin und her rollen (wie bei Zitronen). Bitte eine Schürze anziehen, da der Granatapfel etwas spritzt. In einer großen Schüssel den Granatapfel mit dem Küchenmesser halbieren und nun mit der offenen Seite nach unten vorsichtig kleine Stück herausbrechen und die Kerne auslösen, die weißen Häutchen herauslesen.

Nun in einer Schüssel Olivenöl und Reissessig verrühren. Senf und Honig dazu geben und alles zu einer cremigen Sauce aufmontieren. Etwas Salz und Pfeffer dazu geben. Kurz vor dem Verzehr Feldsalat und Granatapfel mit dem Salatdressing vermischen.

Wirkung:

In der kalten Jahreszeit braucht unser Körper mehr Wärme und ein starkes Immunsystem, damit wir gut durch den Winter kommen. Wärmende Gewürze wie Nelke, Lorbeer, Wachholderbeere und Thymian sorgen nicht nur für den guten Geschmack, sondern sie unterstützen auch unsere Verdauung und bringen das Abwehrsystem auf Trab. Begleitet werden Sie dabei von Zwiebel, Lauch und Senf.

Seitan als pflanzliches Eiweiß ist eine Wohltat für unsere Leber, die gerade zu den Festtagen einiges zu verarbeiten hat. Da reiht sich auch gerne der Feldsalat ein, der uns mit frischen Vitaminen versorgt. Granatapfel wird auch „die Frucht des Herzens“ genannt. Sein roter Saft hält unsere Gefäße gesund. Für ein wohliges Bauchgefühl sorgt die sonnengelbe Polenta, sie ist ein wahrer Magenschmeichler.

Rotkohl nährt unsere Mitte und die lange Kochtechnik stärkt das Yang. Gerade im Winter sollten wir gut auf unsere Nieren achten, denn dort ist unsere Grundenergie gespeichert. Saucen und Suppen sind hier herzlich Willkommen.

Und nun zum Dessert!

Rotweincreme

Auch zu den Festtagen möchten wir uns Süßes zum Abschluss eines Menüs gönnen. Diese Rotweincreme ist vegan. Das verwendete Kuzu stützt Deine Mitte und sorgt dafür, dass die Wirkung des Rotweins sanft und angenehm bleibt.

Zutaten (für 3 bis 4 Portionen)

250 ml Rotwein

- 1 Päckchen (250 ml) gekühlte Hafersahne
- 1 Messerspitze Nelke
- 2 Messerspitze Zimt
- 1/4 TL Vanille
- 2 EL Agavendicksaft
- 1 ½ bis 2 EL Kuzu-Bröckchen

Zubereitung

Den Rotwein mit dem Agavendicksaft und den Gewürzen im offenen Topf erhitzen. Kuzu in ca. 100 ml Wasser auflösen; es sollte gut mit Wasser bedeckt und etwas flüssiger sein als ein Pfannkuchenteig: es kann fließen, ist aber nicht wässrig.

Sobald der Rotwein köchelt, das aufgelöste Kuzu in einem dünnen Strahl in den Wein geben und die Flüssigkeit dabei rühren. Der Wein sollte ziemlich „fest“ werden ähnlich wie ein Wackelpudding. Den angedickten Wein abkühlen lassen und dabei gelegentlich immer wieder verrühren, damit sich keine Haut oder Klümpchen bilden.

Die Hafersahne aufschlagen und unter den dann abgekühlten „Weinpudding“ ziehen. Ggf. mit Agavendicksaft nachsüßen.

Zubereitungszeit: 10 Minuten (ohne Abkühlzeit)

Spielweise: Statt mit Rotwein kannst du die Creme mit Weißwein zubereiten. Die würde ich jedoch anders würzen. Hier finde ich Zitronenschale und/oder eine Msp. Kardamom lecker. Mit sortenreinen Traubensäften (z. B. Merlot- oder Muskattraubensaft) wird das Dessert alkoholfrei. Die Hafersahne kannst du mit anderen veganen Schlagcremes ersetzen. Du musst dann nur probieren, ob die Gewürze und die Süße in diesen Mengen ausreichen. Z. B. bei Sojasahne braucht die Creme mehr Süße, wird dafür aber voluminöser und ergibt mehr Menge (dann eher für 4 bis 5 Portionen).

Zum Dekorieren nehme ich das, was gerade da ist, z. B. gehackte Nüsse (Pistazien bilden hier einen schönen Kontrast) oder zerkrümelte Kekse.

Diese Creme ist für mich etwas Festliches, die ich – schon wegen des Alkohols – sehr selten esse. Der Wein kann in kleinen Mengen eine wohltuende Wirkung haben: er kann Qi und Blut dynamisieren. Du kannst ins Plaudern geraten ... Ist ja zu Weihnachten eher schön.

Bist du jedoch konstitutionell geschwächt, dann gönn dir eine alkoholfreie Variante. Auch wenn du einen zu hohen Blutdruck hast, bekommt dir die Saftvariante besser.

Frohe Weihnachten von der Hunvision-Kochgruppe!