

Klimafreundliche Weihnachts-Rezepte

Feldsalat mit Rote Bete und Walnüssen

für je
2 Portionen

- » 200 g Feldsalat
- » 200 g Rote Bete
- » 2–3 EL gehackte Walnüsse
- » 2 EL Rapsöl
- » 2 EL Himbeeressig
- » 1 Espressotasse angerührte Gemüsebrühe
- » 1 kleine rote Zwiebel
- » 1 kleine Zehe Knoblauch
- » 1 TL Senf
- » 1 TL Marmelade
- » Salz
- » Pfeffer

Varianten: Rote Bete roh oder gekocht, Leinöl statt Rapsöl, Balsamico statt Himbeeressig.



Salat putzen, waschen und auf Tellern verteilen. Rote Bete raspeln (roh) oder in Stücke schneiden (gekocht) und auf dem Feldsalat verteilen. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, mit Öl, Essig, Brühe, Senf und Marmelade zu einem Dressing verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben. Walnüsse darüber verteilen.



Bandnudeln mit Kräuterseitlingen

- » 250–300 g Bandnudeln
- » 200 g Kräuterseitlinge
- » 200 g Tofu
- » 1 mittelgroße rote Zwiebel
- » 3 Zehen Knoblauch
- » 2–3 Zweige Thymian
- » Olivenöl
- » Salz
- » Pfeffer
- » Chili

Varianten: Austernpilze statt Kräuterseitlinge; Petersilie, Bohnenkraut oder Oregano statt Thymian.



Kräuterseitlinge in Scheiben, Tofu in Würfel, Zwiebel in Streifen und Knoblauch in Scheibchen schneiden. Die Bandnudeln kochen und derweil den Tofu und die Zwiebel mit Olivenöl anbraten, bis der Tofu goldbraun und die Zwiebel etwas bräunlich ist. Knoblauch kurz mit anbraten, mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. In einer zweiten Pfanne die Kräuterseitlinge in Olivenöl goldbraun anbraten. Die Nudeln abgießen, auf Tellern verteilen und Tofu, Kräuterseitlinge, Zwiebel und Knoblauch darüber geben. Mit Thymianblättchen garnieren.



Schoko-Lava-Küchlein

- » 65 g Mehl
- » 80 g Zucker
- » 30 g Kakaopulver
- » 1 Prise Salz
- » 1/2 TL Backpulver
- » 1/4 TL Natron
- » 1 Messerspitze Vanille
- » 50 ml Öl (zum Backen geeignet)
- » 200 ml Sojamilch
- » 2–4 Brocken Zartbitter-Kuvertüre
- » Puderzucker zum Bestäuben

Varianten: heiß-kalt mit veganem Vanilleeis, schmeckt auch ohne flüssigen Kern, gelingt auch mit glutenfreiem Mehl und/oder mit Hafer- oder Mandelmilch.



Die trockenen Zutaten gut mischen, Öl und Sojamilch zugeben und zu einem glatten Teig rühren. Je nach Lust in zwei oder vier Förmchen verteilen und jeweils 1–2 Brocken Kuvertüre darin versenken. Im vorgeheizten Backofen mit Ober-/Unterhitze bei 180° C 22–24 Minuten backen (Stäbchenprobe machen). Mit Puderzucker bestäuben und heiß servieren. Vorsicht: Der Schokokern ist sehr heiß. Das Küchlein kann nicht aus der Form genommen werden, weil die flüssige Schokolade auf den Boden sinkt.

