



Edles Festtagsmenü für alle

Geröstete Cremesuppe mit Äpfeln

Winterliches Pilzragout an getrüffeltem Püree und Rotkohl

Weißer Mousse mit Granatapfel

Jeweils für 4 Portionen

Vegan * Glutenfrei * Laktosefrei * Adaptierbar für Pflegebedürftige

Zur Person:

Elisabeth Menzel ist Expertin für essbare Wildkräuter und Fachberaterin für Rohkosternährung (IHK). Bei der WALA Heilmittel GmbH sorgt die Kommunikationsfrau für treffende Texte, lesenswerte Magazine und Broschüren – sowie für leckere Rezepte.



Geröstete Cremesuppe mit Äpfeln

Vegan * Glutenfrei * Laktosefrei * Adaptierbar für Pflegebedürftige

Zutaten für 4 Portionen:

600 g Knollensellerie
1 Gemüsezwiebel
3 EL Kokosöl
1 Liter Gemüsebrühe
2 festfleischige Äpfel
200 ml vegane Kochsahne/Pflanzensahne
Schnittlauchröllchen
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Sellerie und Zwiebel schälen und in grobe Würfel schneiden. Kokosöl in eine Pfanne mit hohem Rand oder in einen hohen Topf geben und schmelzen lassen. Das Gemüse für 5 Minuten bei mittlerer Hitze in heißem Fett unter stetigem Wenden goldbraun rösten. Mit Gemüsebrühe aufgießen. 20 Minuten bei mittlerer Hitze weichkochen.

In der Zwischenzeit die Äpfel in feine Würfel schneiden. In einer beschichteten Pfanne ohne Fett etwa 5 Minuten leicht bräunen lassen.

Suppe pürieren, mit Sahne verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In Suppentellern anrichten und mit je 2 EL Apfelbrät sowie Schnittlauchröllchen servieren.

Für Pflegebedürftige: Schneiden Sie die Apfelstückchen sehr fein und lassen Sie die Portion für Ihren Patienten oder Ihre Patientin ein wenig mehr zusammenfallen als für die anderen Gäste. So stellen Sie sicher, dass sich niemand verschluckt und trotz passierter Kost das wohlige Gefühl aufkommt, etwas „zwischen die Zähne“ zu kriegen.

Guten Appetit!



Winterliches Pilzragout an getrüffeltem Püree und Rotkohl

Vegan * Glutenfrei * Laktosefrei * Adaptierbar für Pflegebedürftige

Zutaten für das Ragout:

Ca. 30 g getrocknete Steinpilze
600 g gemischte Frischpilze (z. B. Champignons, Pfifferlinge, Kräuterseitlinge, Austernpilze)
Reichlich Kokosfett zum Anbraten
1 Gemüsezwiebel, fein gewürfelt
2 Knoblauchzehen
300 ml trockener Weißwein
400 ml vegane Kochsahne/Pflanzensahne

1/2 Bund Petersilie, fein gehackt
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
1/2 Zitrone, ausgepresst

Zutaten für das Püree:

2 kg mehlig kochende Kartoffeln
8 EL Pflanzenmargarine
6 EL Pflanzenmilch
Salz und Pfeffer
Trüffelöl oder – wer es
ganz edel mag – gehobelte weiße Trüffel

Außerdem: 2 Gläser tafelfertiger Bio-Rotkohl
(Sie erinnern sich: Wir wollen keinen Stress ...)

Zubereitung

Kartoffeln schälen und vierteln. In einen großen Topf geben und großzügig mit Wasser auffüllen. 1 TL Salz ins Wasser geben. Bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel ca. 25 Minuten weichkochen. Wasser abgießen. Kartoffeln im heißen Topf mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Pflanzenmargarine zugeben und einarbeiten. Dann die Pflanzenmilch hinzufügen und kräftig umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren warmstellen.

Die getrockneten Steinpilze in einer Schale mit ca. 150 ml warmem Wasser einweichen.

Frischpilze gründlich putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kokosfett in einer Pfanne heiß werden lassen. Pilze in reichlich Fett und unter vorsichtigem Wenden bei hoher Temperatur ca. 5 Minuten gut durchbraten. Mit einem Schaumlöffel oder Sieb herausnehmen und auf einem Teller zwischenlagern, damit sie durch zu langes Erhitzen nicht gummiartig werden.

Temperatur herunterdrehen. Frisches Fett in die Pfanne geben. Zwiebel bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Knoblauch schälen, durch die Presse drücken oder fein hacken, hinzugeben und mitrösten. Mit Weißwein ablöschen. Dann Steinpilze samt Einweichwasser unterrühren und einkochen lassen. Hitze nochmals hochdrehen. Pflanzensahne unterrühren und aufkochen lassen. Angebratene Pilze zurückgeben und unter Rühren erwärmen. Mit gehackter Petersilie, Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken.

Parallel den Inhalt von 2 Gläsern Bio-Rotkohl in einem kleinen Topf schonend erhitzen.

Püree mit Trüffelöl oder gehobelten weißen Trüffeln garnieren. Alle drei Gerichte in Schüsseln auf den Tisch stellen oder individuell befüllte Teller servieren.

Für Pflegebedürftige: Pilzragout und Rotkohl für passierte Kost bitte pürieren. Dank des farbenprächtigen Rotkohls und des vanillegelben Pürees wirkt der angerichtete Teller trotzdem nicht eintönig. Garnieren Sie zusätzlich mit ein wenig Petersilie und ein paar Pilzstücken.

Guten Appetit!



Weißer Mousse mit Granatapfel

Vegan * Glutenfrei * Laktosefrei * Adaptierbar für Pflegebedürftige

Zutaten für 4 Portionen:

- 400 ml vegane Sahne (aufschlagbar)
- 1/2 TL Agar-Agar
- 200 g weiße Schokolade (auf Pflanzenmilchbasis)
- 3/4 TL gemahlene Vanilleschote
- Agavendicksaft
- 1 Granatapfel oder bereits ausgelöste Granatapfelkerne

Zubereitung

› Lässt sich gut am Vorabend zubereiten und kaltstellen

100 ml Sahne in einem kleinen Topf mit Agar-Agar verrühren und aufkochen lassen. Unter stetigem Rühren ca. 2 Minuten kochen. Die übrige Sahne mit dem Rührgerät aufschlagen. Die Agar-Agar-Sahne-Mischung abkühlen lassen, bis sie lauwarm ist. Dabei immer wieder umrühren. Dann mit der Schlagsahne mischen.

Weißer Schokolade im Wasserbad schmelzen, zur Sahne geben und vorsichtig unterrühren. Die Masse nochmals 1 Minute aufschlagen und mit Vanille und auf Wunsch mit Agavendicksaft verfeinern. In Portionsgläser füllen und über Nacht oder bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Mit Granatapfelkernen dekoriert servieren.

Für Pflegebedürftige: Bei Patienten mit Schluckbeschwerden lassen Sie bitte die Granatapfelkerne unbedingt weg. Eine fein passierte Himbeersoße – für Zeitsparer aus dem Glas – ist eine gute Alternative.

Guten Appetit!