

Flambierte Bananen *

Zutaten:

1 Banane pro Person, 4 EL Sonnenblumenöl, Apfeldicksaft, Zimt; Rum mit mind. 60% Alkohol zum Flambieren

Zubereitung:

Bananen halbieren und mit Sonnenblumenöl in einer Pfanne anbraten. Apfeldicksaft darüber geben und mit Zimt bestreuen.

Flambieren: Einige EL Rum in der Pfanne über die Bananen geben.

Showdown: Vor dem Flambieren die Beleuchtung reduzieren und die Pfanne mit dem brennenden Rum und den Bananen zum Esstisch tragen.

Vorsichtsmaßnahme: Keinen Rum in die brennende Pfanne nachgießen! Abstand zu brennbaren Lampenschirmen halten!

Gutes Gelingen und guten Appetit!

Sie sehen, man kann ohne Weiteres schmackhaft rein pflanzlich essen! Es ist ganz einfach! Man muss nur etwas umdenken und eingefahrene Gewohnheiten ändern.

Haben Sie ein Herz für Tiere! Gesünder ist es auch!

Je mehr Tierprodukte Sie weglassen, umso größer ist die Chance, ohne die üblichen Zivilisationskrankheiten (Bluthochdruck, Rheuma, Krebs, ...) durchs Leben zu kommen. Fleisch und andere Tierprodukte machen über Jahre krank.

Unser Weihnachtsmenue ist bis auf den Reis **auch für vegane Rohköstler geeignet**. Für die Zubereitung der Suppe benötigen Sie einen Hochleistungsmixer. Einfach alle Zutaten mit erwärmtem Wasser und zusätzlich mit dem Fruchtfleisch von 2 reifen Avocados cremig mixen.

Statt Linsen für das Dal zu kochen, können Sie sie einige Stunden oder gar über Nacht in kaltem Wasser einweichen und quellen lassen. Dadurch werden sie weich und bekömmlich. Zwischendurch und vor der weiteren Zubereitung mit Wasser spülen.

Die Kurkuma-Möhren können Sie geraspelt als pikanten orientalischen Rohkost-Salat servieren.

Die Bananen schmecken auch ohne das Anbraten und Flambieren herrlich.

Wenn Sie durch unser Menue auf den Geschmack gekommen sind und die gängige Tierquälerei in den Tierfabriken nicht länger unterstützen wollen, fordern Sie die **Broschüre „Einfach vegetarisch, einfach vegan!“** für 2,50 € in Briefmarken bei uns an. Sie enthält schmackhafte tierleidfreie Rezepte sowie Hintergrundinformationen. Des Weiteren finden Sie leckere rein pflanzliche, einfach zuzubereitende Rezepte auf unserer Webseite.



Herausgeber:

VEGETARISCHE INITIATIVE e.V.

Postfach 1341, D-23723 Neustadt i.H.

Fax: 040 - 57 14 84 55

info@vegetarische-initiative.de

www.vegetarische-initiative.de

www.facebook.com/VegetarischeInitiative



Spendenkonto:

GLS Bank Bochum, BIC: GENO DEM1 GLS

IBAN: DE14 4306 0967 2042 6287 00

Die Vegetarische Initiative e.V. ist als gemeinnützig und besonders förderungswürdig anerkannt. Spenden und Mitgliedsbeiträge sind steuerlich absetzbar.

2. Auflage / Kopieren erlaubt!

Gutschein

Senden Sie mir bitte gratis:

- ein Faltblatt: „Gesund ohne Fleisch“
- ein Faltblatt: „Fragen und Antworten zum Thema Milch“
- zwei schöne Postkarten mit vegetarischen Motiven

Name

Straße

PLZ, Ort

E-Mail

(Menue, 2. Auflage)

Weihnachtsmenue

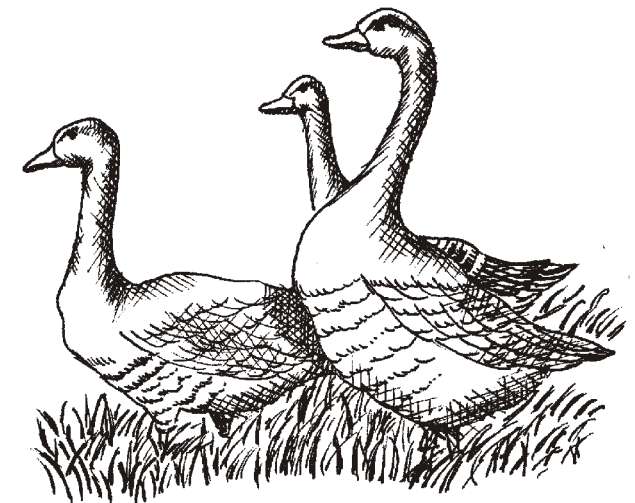


Wintersalat

Weihnachtssuppe

Drei-Königs-Gericht

Flambierte Bananen



Vorbemerkung

Dieses Faltblatt vereinigt eine Auswahl rein pflanzlicher Gerichte zu einem erlesenen weihnachtlichen Vier-Gänge-Menue. Die Zutaten, berechnet für 4 bis 6 Personen, sind in Bioläden, Reformhäusern oder in gut sortierten Lebensmittelabteilungen der Supermärkte erhältlich. **Wenn Sie die Wahl haben, bevorzugen Sie Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau. Schmeckt besser und ist gesünder!** Sollte Ihnen ein Gewürz fehlen, können Sie es weglassen oder durch etwas anderes ersetzen, zum Beispiel Kurkuma durch Curry. Probieren Sie es selbst aus!

Das orientalisch anmutende Hauptgericht ist den drei Königen aus dem Morgenland gewidmet. Wir servieren ein Dal von roten Linsen zu Kurkuma-Möhren mit Pinien-Curry-Reis.

Die Weihnachtssuppe und das Dal können durchaus bereits am Vortag zubereitet und am Festtag wieder erwärmt werden. So sparen Sie Zeit und die Gerichte können „Durchziehen“ und gewinnen an Aroma.

Die Zubereitung der ausgewählten Gerichte ist einfach und das Resultat schmeckt köstlich, nicht nur in der Weihnachtszeit!



Wintersalat

Zutaten:

350 g Feldsalat, 200 g Champignons, 3 bis 4 Apfelsinen, 1 Zwiebel, einige Esslöffel gehackte Petersilie

Dressing: 6 EL Olivenöl, 6 EL Wasser, 3 EL Zitronensaft, nach Belieben 1-2 geriebene Knoblauchzehen, ½ TL Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zutaten für das Dressing verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, separat bereitstellen.

Feldsalat gründlich waschen und putzen. Champignons trocken reinigen und in Scheiben schneiden. Apfelsinen schälen, in Spalten aufteilen und diese halbieren. Zwiebeln möglichst klein schneiden. Alles gut unterheben, mit gehackter Petersilie bestreuen.

Damit der Feldsalat ansehnlich bleibt, wird das Dressing separat zum Salat gereicht.

Weihnachtssuppe

Zutaten:

2-3 Zwiebeln, 4 EL Olivenöl, 700 g Rote Beete, 800 ml Wasser, 2 TL Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 100 g geriebenen Meerrettich; einige EL gehackte Petersilie

Zubereitung:

Zwiebeln schälen, würfeln und in Olivenöl glasig dünsten. Rote Beete waschen, schälen, abspülen und ebenfalls würfeln. Zu den Zwiebeln geben und unter Rühren 2-3 Min. mitdünsten. Wasser, Gemüsebrühe sowie den geriebenen Meerrettich zugeben und alles köcheln lassen (etwa 15 Min.), bis die Rote Beete weich geworden ist. Anschließend die Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit Petersilie garnieren.



Drei-Königs-Gericht

Dal von roten Linsen

Zutaten:

250 g rote Linsen, 2 Knoblauchzehen gewürfelt, 1 Zwiebel, 30 g Ingwerwurzel, 2 EL Olivenöl, Wasser

Gewürze: 1 TL Salz (gestrichen), je 1-2 TL gemahlene Koriander, Kurkuma und Kumin (Kreuzkümmel), 3 EL Kokosflocken, gehackte Petersilie

Zubereitung:

Die Linsen kurz auf kleine Steine durchsuchen und kalt waschen. Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln schälen, klein schneiden und in einem Topf in Öl kurz andünsten. Topf von der Platte nehmen.

Alle anderen Gewürze zugeben und verrühren. Linsen ebenfalls zugeben und mit Wasser auffüllen, bis es fingerbreit über den Linsen steht. Auf kleiner Flamme köcheln lassen – hin und wieder umrühren – bis die Linsen weich sind (ca. 20 Min.). Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen. Zum Schluss gehackte Petersilie zugeben, abschmecken und – falls nötig – nachwürzen.

Das Dal sollte nicht zu fest, keineswegs aber flüssig sein.

Kurkuma-Möhren

Zutaten:

750 g Möhren, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 3 EL Olivenöl, 1 Tasse Wasser; 3 EL Sesamsamen, 3 EL Sonnenblumenkerne

Gewürze: Je 1 gestrichenen TL Kurkuma und Kumin (Kreuzkümmel); Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Sesamsamen und Sonnenblumenkerne ohne Öl in einer Pfanne anrösten, bis sie sich leicht bräunlich verfärben oder beginnen aufzuspringen. Die Kerne in einem Schälchen auf dem Esstisch bereitstellen.

Möhren putzen und in Scheiben schneiden. Die geschälten Zwiebeln würfeln und im Öl kurz dünsten, bis sie beginnen, glasig zu werden. Die Möhrenscheiben und das Wasser hinzufügen und zusammen mit den Zwiebeln 5-10 Min. dünsten. Anschließend mit den Gewürzen abschmecken.

Nach dem Servieren können die gerösteten Sesamsamen und Sonnenblumenkerne nach Belieben über die Kurkuma-Möhren gestreut werden.



Pinien-Curry-Reis

Zutaten:

3 Tassen ungeschälten Langkornreis, 6 Tassen Wasser, 1 TL Salz; 50 g Rosinen, 50 g getrocknete Aprikosen, klein geschnitten; 50 g Pinienkerne (oder gehackte Mandeln)

Gewürze: 6 ganze Nelken, 2 TL Curry, je 1 TL Kardamom gemahlen und Zimt (oder 1 Zimtstange)

Zubereitung:

Den Reis in der angegebenen Wassermenge zusammen mit Salz und den Gewürzen 5 Min. ankochen. Bei kleinster Hitze im geschlossenen Topf ca. 45 Min. köcheln lassen. (Evtl. nach 30 Min. noch etwas Wasser zufügen.) 10 Min. vor Ablauf der Zeit die Platte ganz ausschalten, Trockenfrüchte zugeben und den Deckel wieder schließen.

Wenn der Reis gar ist, sollte das Wasser vollständig vom Reis aufgenommen worden sein. Zuletzt Pinienkerne zugeben und mit Trockenfrüchten und Reis unterheben.