

# Vegane Weihnachten

Tipps, Ideen und Rezepte  
für ein winterliches Freudenfest





# Willkommen in der wunderbaren veganen Winterzeit!

---

Weihnachten naht – die Zeit der langen Nächte mit Kerzenschein und Stille, die den Duft von Bratäpfeln, Keksen und Punsch mit sich bringt und in der wir auf den ersten Schnee und auf wenig Hektik hoffen.

Der Festtagsbraten bei den Eltern, der Keksteller in der Kaffeeküche, die Wollhaube von Oma: Die Advents- und Weihnachtszeit kann für Veganer:innen auch so manchen Stolperstein bereithalten. Wie schön, dass es mittlerweile unzählige Möglichkeiten gibt, vegan und somit tier- und umweltfreundlich zu feiern. Damit Weihnachten für alle – Menschen, Tiere und unsere Umwelt – ein Fest der Freude werden kann, haben wir diese Broschüre für dich zusammengestellt, vollgepackt mit Tipps, Ideen und Rezepten für ein veganes Fest.

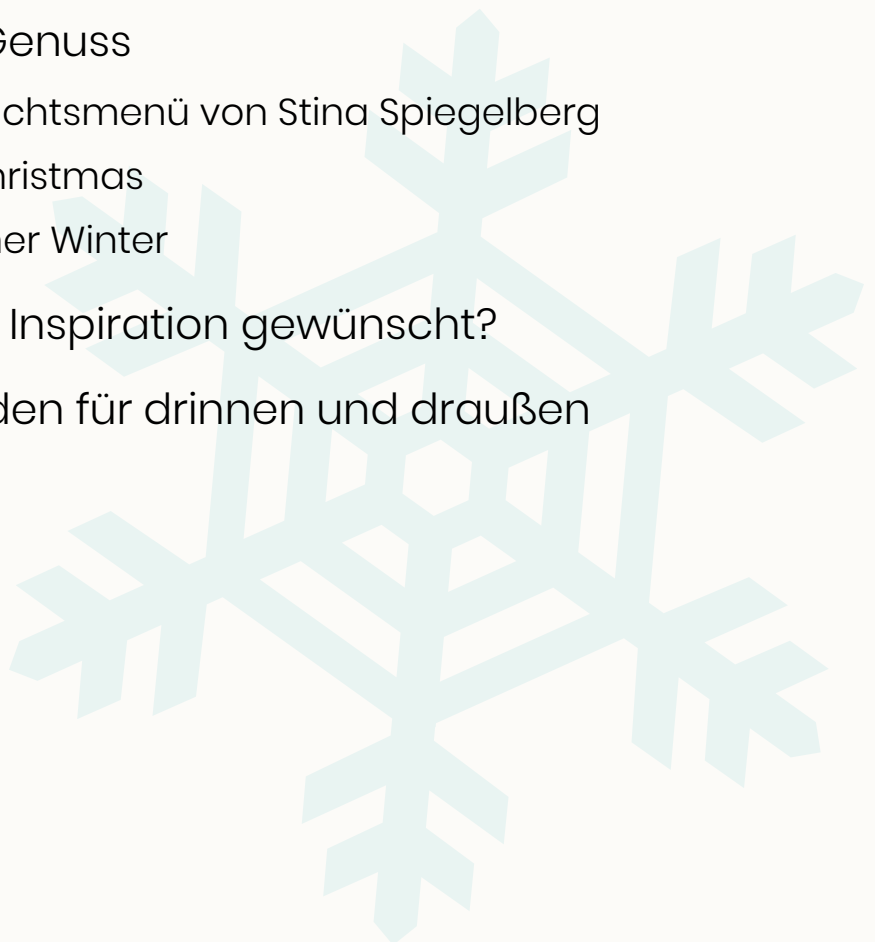
**Wir wünschen dir genussvolle Weihnachtstage!**



# Inhalt

---

- 4** Vegane Adventkalender
- 6** Vegan unterm Baum – Geschenke für alle
- 8** Vegane Weihnachtskekse
  - 9** Vanillekipferl
  - 10** Lebkuchen
  - 11** Schoko-Erdnuss-Kekse
  - 12** Cantuccini
- 14** Festlicher Genuss
  - 15** Weihnachtsmenü von Stina Spiegelberg
  - 20** Easy Christmas
  - 27** Köstlicher Winter
- 34** Noch mehr Inspiration gewünscht?
- 35** Winterfreuden für drinnen und draußen





# Jeden Tag näher an Weihnachten – Vegane Adventkalender

---

Das Angebot an veganen Adventkalendern wächst jedes Jahr und wird immer vielfältiger. Hier findest du eine kleine Übersicht über leicht erhältliche Kalender, die in Drogeriemärkten, Bio-Läden und Online-Shops verfügbar sind. Was ist deine liebste Art, dir die Wartezeit auf Weihnachten zu verkürzen?

## **Süß und schokoladig**

Ganz klassisch mit Schoko-Figuren gefüllt ist der Kalender von Vantastic Foods. Kleine Snacks, Nüsse, Früchte und Schokoladiges gibt es 24 Mal im dmBio-Adventskalender. Der Nashi-Kalender von

Zotter hält täglich ein feines Schokoladetäfelchen bereit – pur oder mit verschiedenen Füllungen. Govinda hat fruchtig-nussige Energiekugeln im Kalender versteckt.

## Tee

Jeden Tag im Advent einen anderen Tee gibt es z. B. von Sonnentor oder Lebensbaum.

## Gewürze

Durch den Advent und um die Welt würzt du dich z. B. mit Just Spices oder Sonnentor.

Kreative Köpfe und Hände können einen Adventkalender natürlich auch selbst machen!

Weitere Ideen und Bezugsquellen findest du auf

[vegan.at/adventkalender](http://vegan.at/adventkalender).





# Vegan unterm Baum – Geschenke für alle

---

Schenken ist dann am schönsten, wenn es von Herzen kommt – und wenn wir mit gutem Gewissen schenken können. Hier findest du unsere Tipps, mit welchen veganen Präsenten du liebe Menschen zu den Feiertagen erfreuen kannst.

Abgesehen von veganen Köstlichkeiten als Dankeschön für die Weihnachtseinladung – von handgemachten Pralinen über veganen Wein bis zum feinen Pesto – gibt es noch viele weitere Möglichkeiten, mit veganen Geschenken Freude zu bereiten. Wie wäre es mit ...

- **Accessoires:** Handtaschen und Geldbörsen aus Kork (z. B. von Verkorkst) oder aus Materialien, denen durch Upcycling neues Leben eingehaucht wird (z. B. von nu-cycl).

- **Kosmetik:** Für Schönheit muss niemand leiden – vegane Naturkosmetik macht's möglich, z. B. mit den veganen Produkten von Wiener Seife, Grüne Erde und vielen weiteren Anbieter:innen (erhältlich in Drogeriemärkten, Bio-Läden und Online-Shops).
- **Restaurant-Gutscheine** vom edlen Dinner bis zum traditionellen Gasthaus-Besuch. **Tipp:** Schau dich in unserer **Restaurant-Datenbank** um!
- **Bücher:** Lesestoff für lange Winterabende auf der Couch. Zu den Themen Tierrechte, Philosophie, Umwelt und Ernährung wirst du bei unseren **Buchbesprechungen** fündig – auch **Kochbücher** sind dort natürlich vertreten.
- **Tickets für Veranstaltungen**, die die Augen von Veganer:innen zum Leuchten bringen: Karten für den **Wiener Vegan Ball** sind das ideale Geschenk für Menschen, die gern etwas unternehmen.
- **Spenden** kannst du im Namen der Person, die du beschenken möchtest, auch für eine Vielzahl guter Anliegen: von der Futterspende für die Tiere eines **Lebenshofs** bis hin zum Schutz der Meere. Oder wusstest du, dass du eine **Unterstützung** der Veganen Gesellschaft verschenken kannst?
- Extra Tipp für den **Christbaum**: Wenn du möchtest, dass dein Christbaum auch nach Weihnachten weiterleben darf, dann wähle einen lebenden Baum im Topf. Dieser kann nach den Feiertagen entweder in den Garten gepflanzt werden – oder du entscheidest dich dafür, deinen Baum nur auf Besuch im Wohnzimmer zu haben und danach wieder abholen zu lassen. Diesen Service bieten z. B. The Bird's New Nest oder Greentree an.

Noch mehr Ideen und Bezugsquellen findest du hier:

**[vegan.at/inhalt/vegane-geschenke](https://vegan.at/inhalt/vegane-geschenke)**.

# Duftend und knusprig – Vegane Weihnachtskekse

---

Teig kneten, Kekse ausstechen, Kipferln formen. Zimt, Nelken und Vanille schnuppern. Verzieren, probieren, genießen. So schön lässt sich ein Advent-Wochenende verbringen! Natürlich kommen alle unsere Keksrezepte ohne Milch und Eier aus. Was sie aber sehr wohl mitgebracht haben: himmlischen Geschmack!



# Vanillekipferl

- 250 g Mehl
- 150 g geriebene Haselnüsse
- 70 g Staubzucker
- 250 g vegane Margarine

## **Zum Wälzen:**

- 150 g Staubzucker
- 1 Pck. Vanillezucker

Mehl, geriebene Haselnüsse und Staubzucker vermengen. Weiche vegane Margarine dazugeben und zu einem Teig verkneten. Teig für 30 Minuten rasten lassen. Kipferl formen und im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C etwa 10 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Staubzucker und Vanillezucker vermengen. Die noch heißen Kipferl in der Zuckermischung wälzen.

Quelle: [www.vegan.at](http://www.vegan.at)



# Lebkuchen

- 280 g** Mehl
- 180 g** Zucker
- 1 TL** Speisesoda
- 2 TL** Lebkuchengewürz
- 90 ml** Sojamilch
- 80 g** veganer Löwenzahnhonig (oder Zuckersirup)

Mehl, Zucker, Speisesoda und Lebkuchengewürz vermengen. Sojamilch und veganen Löwenzahnhonig hinzugeben und zu einem Teig verkneten. Teig für 30 Minuten rasten lassen. Teig etwa 3 mm dick ausrollen und mit Keksformen ausstechen. Kekse auf einem Blech bei 180 °C etwa 7 Minuten backen. Der Lebkuchen sollte beim Herausgeben noch leicht weich sein. Optional mit Zuckerguss verzieren.

Quelle: [www.vegan.at](http://www.vegan.at)



# Schoko-Erdnuss-Kekse

- 150 g Mehl
- 50 g gemahlene Nüsse
- 90 g Zucker
- 70 g Margarine
- 50 g Erdnussbutter
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 TL Backpulver
- ¼ TL Natron
- 2 EL Apfelmus oder zerdrückte Banane
- 100 g backfeste Schokostückchen (zartbitter)
- 1 Schuss Sojamilch (optional, falls Teig zu bröselig)

Die trockenen Zutaten gut vermischen und danach mit den flüssigen Zutaten zu einem Teig kneten. Die Schokostückchen am besten erst am Schluss dazukneten. Aus dem Teig kleine Kugeln formen und diese flachdrücken, sodass die Kekse vor dem Backen etwa 1 cm dick sind. Im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C Umluft für 10–11 Minuten backen – nicht länger, da die Kekse nach dem Auskühlen sonst hart werden.

Quelle Rezept: Iris Unger  
Foto: pexels.com



# Cantuccini

(Mandelhäppchen)

- 60 g** gehobelte Mandeln
- 180 g** Mehl
- 50 g** Zucker
- 1 Pck.** Bourbon-Vanillezucker
- ¼ TL** Salz
- 80 g** Sojajoghurt mit Vanillegeschmack
- 3 EL** Olivenöl
- 1 EL** Sojamilch



Ofen auf 150 °C vorheizen. Ein Blech mit Backpapier auslegen. Die gehobelten Mandeln in einer Pfanne bei mittlerer Hitze einige Minuten rösten, bis sie goldgelb sind. Auskühlen lassen. Mehl, Backpulver, Zucker, Bourbon-Vanillezucker, Salz und Mandeln miteinander vermischen. Sojajoghurt, Öl und Sojamilch hinzugeben und einen glatten Teig daraus kneten. In Viertel teilen und zu etwa 10–14 cm langen und 4–6 cm dicken, festen Rollen formen. Im Ofen etwa 22–28 Minuten backen, dabei nach 10 Minuten umdrehen. Die Rollen sollten sich dann fest anfühlen. Aus dem Ofen nehmen, etwa 15 Minuten auskühlen lassen, dann mit einem sehr scharfen Messer die Rollen der Breite nach in etwa 1–2 cm breite Stücke schneiden. Die Stücke auf das Backblech legen und bei 150 °C 10 Minuten backen, dann wenden und erneut 10 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

Quelle: Bazinger, Claudia: Vegan für Naschkatzen. Kuchen, Torten, Cupcakes, Muffins und Kekse. Kneipp Verlag 2014.  
Foto: Peter Barci

Noch mehr Rezepte findest du in unserer [Rezept-Datenbank](#).



# Pause, bitte!

---

Oft hetzen wir uns durch die Weihnachtszeit,  
die dann gar keine stille Zeit mehr ist.  
Eilst du gerade durch die Broschüre?

Wie wäre es mit einem Moment Pause zum Innehalten –  
einfach mal nur

**einatmen** (ja, mach mit!)

und **ausatmen**

und sonst gar nichts tun müssen.

**Bei Bedarf jederzeit wiederholen!**

# Festlicher Genuss

## Vegane Weihnachtsmenüs

Die Erwartungen an ein Weihnachtsmenü sind hoch: Es soll nicht nur den festlichen Charakter des 24. Dezembers unterstreichen, sondern natürlich auch allen schmecken. Wir haben auf den folgenden Seiten drei zauberhafte Menüs zusammengestellt!



# 1. Weihnachtsmenü von Stina Spiegelberg

---

Kartoffel-Lauch-Suppe

Hackbraten

Käsekuchen-Dessert



# Kartoffel-Lauch-Suppe

4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

- 1** Zwiebel
- 2 Stangen** Lauch
- 50 g** Margarine
- 750 g** Kartoffeln
- 1,5 l** Gemüsebrühe
- ½ TL** Fenchelsaat
- Salz, Pfeffer
- 150 g** veganer Frischkäse
- ½ Bund** Petersilie



Die Zwiebel würfeln. Den Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. Zwiebeln und Lauch gemeinsam in etwas Margarine im heißen Topf anbraten. Die Kartoffeln schälen, würfeln und dazugeben. Mit Gemüsebrühe ablöschen, mit Fenchelsaat, Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit dem Pürierstab oder im Mixer mit der Petersilie und dem Frischkäse cremig pürieren. Heiß servieren und genießen.

# Hackbraten

Ergibt eine 18 cm große Kastenform mit 8 Stücken

Zubereitung des Hackbratens: 20 Min.

Zubereitung der Sauce: 60 Min.

Backdauer: 45 Min.



## Für den Braten

- 2** altbackene Semmeln
- 5** Frühlingszwiebeln
- 200 g** Naturtofu
- 200 g** Räuchertofu
- 2 EL** Pflanzenöl
- 2** Gewürzgurken
- 1 Bund** Petersilie
- 1 TL** Zitronensaft
- ½ TL** Backpulver
- 50 g** Margarine
- 1 Dose** Kidneybohnen (240 g Abtropfgewicht)
- 2 geh. EL** Tapiokastärke
- 1 TL** Paprikapulver
- Salz, Pfeffer
- Etwas** getr. Oregano
- 1 TL** Senf
- 2 EL** Tomatenmark
- 1 EL** Sojasauce

## Für die Glasur

- 2 EL** Sojasauce
- 2 EL** Tomatenmark
- 2 EL** Ahornsirup
- 2 EL** Pflanzenöl

## Für die dunkle Bratensauce

- 1 Bund** Suppengrün
- 2 EL** Pflanzenöl
- 2 EL** Mehl
- 50 g** Margarine
- 1 EL** Tomatenmark
- 1 TL** getr. Pilze
- ½ TL** Senf
- Salz, Pfeffer
- ½ TL** getr. Estragon
- 1 TL** Wacholderbeeren
- 1** Lorbeerblatt
- 500 ml** Rotwein oder 500 ml gehackte Tomaten
- 500 ml** Gemüsebrühe

Die Semmeln würfeln und zehn Minuten in lauwarmem Wasser einweichen, dann mit den Händen ausdrücken. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, beide Tofusorten mit den Händen in die heiße Pfanne bröseln und in etwas Öl mit den Zwiebeln anbraten. So kommen noch mehr Röstaromen in den Braten. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Gewürzgurken mit der Petersilie, dem Zitronensaft, Backpulver, den abgegossenen Kidneybohnen, Tapiokastärke und den Gewürzen in die Küchenmaschine (Food-Processor) geben und häckseln.

Dann das eingeweichte Brot und den angebratenen Tofu sowie Senf, Tomatenmark und Sojasauce dazugeben. Nochmals kurz schreddern. Die Konsistenz sollte nicht zu weich sein, sondern durchaus noch leicht stückig. Solltest du keinen Food-Processor haben, kannst du auch alle Zutaten hacken oder mit der Gabel zerdrücken. Eine Kastenform von 18 cm Länge mit Backpapier auslegen. Die Bratenmasse hineingeben. Mit einem Löffel leicht andrücken, dann ca. 30 Minuten backen. Für die Glasur in einer Schüssel Sojasauce, Tomatenmark, Ahornsirup und Öl glattrühren. Den Braten vorsichtig auf ein Backblech stürzen und mit der Glasur rundherum bestreichen. Dann abermals 15 Minuten backen.

Parallel dazu das Suppengrün für die dunkle Bratensauce grob schneiden und in Öl anbraten. Mehl und Margarine hinzugeben und gut bräunen. Tomatenmark, Pilze, Senf und Gewürze dazugeben und mit Rotwein ablöschen. Den Rotwein nun auf mittlerer Hitze nach und nach reduzieren. Wenn das Gemüse trocken wird, wieder Rotwein nachgießen. Anschließend mit der Gemüsebrühe aufgießen, 30 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln und alle Aromen durchziehen lassen. Die Sauce zuletzt passieren. Wer sie gehaltvoller mag, kann sie auch pürieren.

Den Braten mit dunkler Sauce und gebratenen Pilzen, Kartoffeln oder Pasta servieren. Ein Hochgenuss für die ganze Familie!

# Käsekuchen- Desserts



Ergibt 6 Dessertschälchen  
Zubereitungszeit: 15 Minuten  
Backzeit: 30 Minuten

## Für den Boden

**100 g** Weizenmehl  
Type 405  
**20 g** Zucker  
**50 g** Margarine  
**25 ml** Haferdrink

## Für die Creme

**50 g** weiche Margarine  
**30 g** Speisestärke  
**100 g** Zucker  
**300 g** Sojatopfen  
**200 g** veganer Frischkäse  
**1 EL** Zitronensaft  
**1 Msp.** gemahlene Vanille  
**1 Prise** Salz

Für den Boden zunächst Mehl, Zucker, Margarine und Haferdrink in einer Schüssel mischen und mit den Händen zu einem Teig verarbeiten. Den Teig auf 6 backfeste Förmchen oder Gläser verteilen und leicht andrücken.

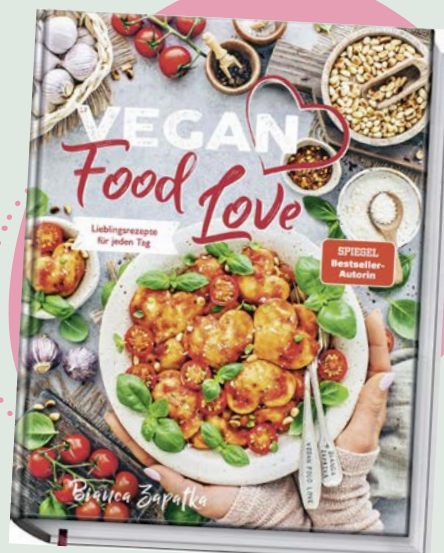
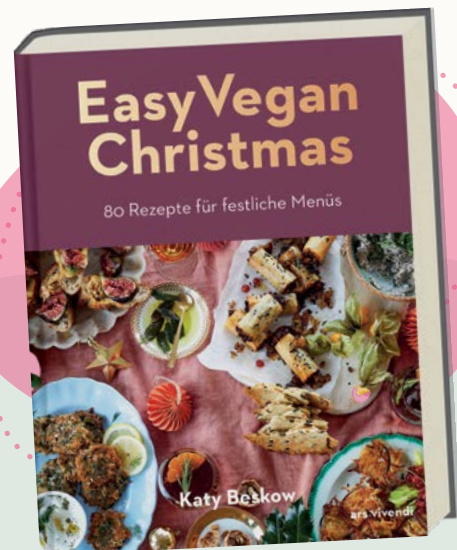
Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Creme die Margarine mit der Speisestärke, dem Zucker und ein paar Esslöffeln Topfen cremig verrühren. Dann den restlichen Topfen und den Frischkäse zugeben und mit Zitronensaft, Vanille und Salz abschmecken. Die Topfenmasse gleichmäßig auf die sechs Gläser verteilen und glattstreichen. Ab damit in den Ofen und ca. 30 Minuten backen. Warm oder kalt genießen.

## 2. Easy Christmas

Grünkohl-Apfel-Salat

Vegan Shepherd's Pie

Bratäpfel mit Marzipanfüllung



# Grünkohl- Apfel-Salat

4 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Minuten



- 50 g** Walnüsse  
(oder andere Nüsse oder Kerne)
- 30 g** Kürbiskerne (oder andere Nüsse oder Kerne)
- 20 g** Sesamsamen (oder andere Saaten)
- 2 TL** Olivenöl
- 1 TL** Ahornsirup
- 1 Prise** Chilipulver (optional)
- 200 g** Grünkohl  
Salz
- 150 g** Karotten
- 2** Äpfel
- ½** Granatapfel
- 2 EL** getrocknete Cranberrys  
(oder andere Trockenfrüchte)
- 75 g** veganer Feta (oder geröstete Kichererbsen)
- 4 EL** Olivenöl
- 1** Schalotte (fein gehackt)
- 2 EL** Apfelessig (oder 3 EL Zitronensaft)
- 1½ TL** Ahornsirup (je nach Geschmack)
- 1½ TL** Senf
- Salz (1–2 Prisen)
- schwarzer gemahlener Pfeffer (1–2 Prisen)

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Für den Nuss-Kerne-Saaten-Mix Walnüsse, Kürbiskerne und Sesam mit Öl, Ahornsirup und Chilipulver in eine Schüssel geben und alles vermischen. Dann auf dem vorbereiteten Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen 8–10 Minuten rösten, dabei zwischendurch einmal durchmischen. Anschließend aus dem Ofen nehmen und zum Abkühlen beiseitestellen.

In der Zwischenzeit den Grünkohl für den Salat von den harten Blattrippen befreien, waschen, trocken schütteln und grob hacken. In eine große Schüssel geben, mit etwas Salz bestreuen und etwa 1 Minute mit den Händen massieren, bis die Blätter eine dunklere Farbe bekommen.

Die Karotten schälen und raspeln. Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben hobeln. Die Fruchtkerne aus dem Granatapfel lösen.

Für die Vinaigrette alle Zutaten in ein Schraubglas geben, verschließen und kräftig schütteln. 6 Karotten, Äpfel und Cranberrys auf dem Grünkohl verteilen und mit der Vinaigrette beträufeln. Mit veganem Feta und Granatapfelkernen toppen, zuletzt mit dem Nuss-Kerne-Saaten-Mix bestreuen und sofort servieren (oder den Salat für einen noch intensiveren Geschmack zuerst 10–20 Minuten in der Vinaigrette ziehen lassen, dann erst mit den Zutaten toppen und genießen).

Quelle: Bianca Zapatka: Vegan Food Love. Becker Joest Volk Verlag 2022.



# Vegan Shepherd's Pie

4 Portionen

- 1 EL** Sonnenblumenöl
- 1** gehackte Zwiebel
- 2** längs halbierte und in Scheiben geschnittene Karotten
- 2 Stangen** gehackte Staudensellerie
- 1** zerdrückte Knoblauchzehe
- 1 Schuss** veganer Rotwein
- 2** Lorbeerblätter
- 2 Zweige** frischer Rosmarin
- 2 Zweige** frischer Thymian
- 400 g** grüne Linsen (aus der Dose)
- 200 ml** heiße Gemüsebrühe
- Meersalz
- 700 g** mehligkochende, geschälte und gewürfelte Kartoffeln (ca. 4 große)
- 2 EL** vegane Butter
- 1 EL** veganer Schmand (oder Crème fraîche)
- Worcestersauce (vegan)
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle



Das Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze heiß werden lassen und die Zwiebel hineingeben. 2–3 Minuten dünsten, dann Karotten und Sellerie hinzufügen. Weitere 2–3 Minuten braten, bis sie weich werden. Den Knoblauch zugeben und nochmals 1 Minute andünsten.

Den Rotwein dazugießen und die Lorbeerblätter sowie die Rosmarin- und Thymianzweige hineinlegen. 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren einkochen.

Grüne Linsen, gehackte Tomaten und Gemüsebrühe untermischen und die Temperatur auf niedrige bis mittlere Stufe reduzieren. Alles 30 Minuten köcheln lassen und dabei gelegentlich umrühren, damit nichts anbrennt.

Inzwischen Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Kartoffeln darin 20–25 Minuten weichkochen, bis man sie mit einer Gabel zerkleinern kann. Die Kartoffeln abseihen und gründlich abtropfen lassen.

Butter und veganen Schmand oder Crème fraîche zu den Kartoffeln geben und alles zu einer glatten, festen Masse zerdrücken. Sie darf keine Klümpchen mehr enthalten, weil sie durch einen Spritzbeutel gedrückt werden soll. Keinen weiteren Schmand bzw. keine weitere Crème fraîche untermischen, damit die Masse fest genug ist, um geformt zu werden. Abkühlen lassen.

Einen Spritzbeutel mit einer sternförmigen Tülle bereitlegen. Das abgekühlte Kartoffelpüree mit einem Löffel einfüllen.

Die Lorbeerblätter und harten Rosmarin- und Thymianzweige aus der Linsenmasse entfernen. Mit einem kräftigen Spritzer veganer Worcestershire-Sauce sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Linsenmasse in eine Auflaufform füllen. Kurz abkühlen lassen und währenddessen den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Das Kartoffelpüree als kleine Sterne reihenweise auf die Linsenmasse spritzen. Wenn die Oberfläche ganz von Kartoffelsternchen bedeckt ist, die Pie 35–40 Minuten backen, bis sie goldgelb ist und knusprige Spitzen hat.

**Tipp:** Dieses Gericht ist tiefkühltauglich!

Quelle: Katy Beskow: Easy Vegan Christmas. Ars vivendi 2023.



# Bratäpfel mit Marzipanfüllung

4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

- 4** große Äpfel
- 150 g** Marzipanrohmasse
- 50 g** getrocknete Cranberrys
- 4 EL** Sojadrink (für die Bratäpfel)
- 30 g** gehackte Mandeln
- 500 ml** Sojadrink (für die Sauce)
- 20 g** Vanillepuddingpulver
- 3 Pck.** Vanillezucker



Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Mit einem Apfelausstecher durch die Mitte der Äpfel ein Loch von circa 3 cm Durchmesser stanzen, sodass das gesamte Kerngehäuse entfernt ist. Die Äpfel im oberen Bereich mit einem Messer etwas weiter aushöhlen.

Die Marzipanrohmasse mit den Cranberrys, dem Sojadrink und den gehackten Mandeln verkneten und die Äpfel mit der Masse befüllen.

Die Äpfel in eine ofenfeste Form setzen und 20 Minuten backen.

In 40 ml des Sojadrinks das Vanillepuddingpulver und den Vanillezucker mit einem Schneebesen einrühren, sodass keine Klümpchen entstehen. In einem kleinen Topf den restlichen Sojadrink zum Kochen bringen. Kurz von der Platte nehmen und die Vanillemischung unter starkem Rühren dazugeben. Anschließend nochmals auf die Platte stellen und zum Kochen bringen, dabei gut umrühren. Danach von der Platte nehmen und etwas abkühlen lassen. Die Bratäpfel mit der Vanillesauce servieren.

Quelle: Tamara Münstermann-Pieta und Sebastian Schwarz: Simply Vegan. GrünerSinn-Verlag 2020.

# 3. Köstlicher Winter

---

## Süßkartoffel-Kichererbsen-Suppe

mit Brezerlchips und Schmorzwiebeln

## Veganer Butternussbraten

mit Linsenfüllung und Bratensauce

## Schokomousse

mit karamellisierten Salznüssen



# Süßkartoffel- Kichererbsen-Suppe

mit Brezerlchips und  
Schmorzwiebeln

2 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Minuten



## Für die Suppe

- 1** große geschälte Süßkartoffel  
(ca. 400 g)
- 240 g** Kichererbsen (aus Dose oder Glas)
- 600 ml** Gemüsebrühe
- 1 EL** Apfelessig
- 100 g** Sojasahne (oder 2 EL weißes Mandelmus)
- Salz
- Pfeffer (frisch gemahlen)

## Für die Brezerlchips

- 1** Brezerl
- 1** geschälte Knoblauchzehe
- 1 EL** Olivenöl
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- geräuchertes Paprikapulver

## Für die Schmorzwiebel

- 1** große rote geschälte Zwiebel (ca. 100 g)
- 1 EL** Olivenöl
- Salz

Die Süßkartoffel grob raspeln. Süßkartoffel, Kichererbsen und Brühe in einen Topf geben und zugedeckt etwa 10 Minuten kochen, bis sie weich sind; nach 5 Minuten den Essig dazugeben.

Währenddessen das Brezerl in Scheiben schneiden, den Knoblauch fein reiben oder durchpressen. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und beides darin knusprig braten, mit je 1 Prise Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, noch kurz braten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Die Zwiebel halbieren und längs in feine Streifen schneiden. Die Pfanne mit 1 EL Öl bei mittlerer Hitze erwärmen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Sojasahne in den Topf geben, alles fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und etwas Essig abschmecken. Die Suppe in zwei Schalen füllen, mit Schmorzwiebeln und Brezerlchips anrichten und genießen.

Quelle: Sebastian Copien und Niko Rittenau: Vegane Ernährung für Einsteiger. Dorling Kindersley 2021.



# Veganer Butternussbraten

## mit Linsenfüllung und Bratensauce

2-3 Portionen

### Für den Braten

- 1** großer Butternusskürbis
- Sonnenblumenöl  
oder Olivenöl  
für die Pfanne und  
den Kürbis
- 1** rote Zwiebel
- 2** Knoblauchzehen
- 100 g** Belugalinsen
- 100 g** frische Cranberrys
- 1-2 TL** Rosmarin
- 1-2 TL** Thymian
- 150 ml** Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer

### Für die Bratensauce

- Sonnenblumenöl  
oder Olivenöl  
für die Pfanne
- 1** große Zwiebel
- 1** große Stange  
Lauch
- 1 EL** Liquid Aminos  
oder Sojasoße
- 750 ml** Gemüsebrühe
- 250 g** Pilze
- 1 EL** Paprikapulver
- 1 EL** Zucker
- Salz, Pfeffer

Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen großen Butternusskürbis der Länge nach halbieren und mit einem Esslöffel entkernen. Rundum mit Öl bestreichen und 30-40 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, bis er weich ist.

Für die Bratensauce Lauch und Zwiebel in Ringe schneiden und 30 Minuten lang mit Öl in der Pfanne anschwitzen. Mit 1 EL Liquid Aminos oder Sojasauce ablöschen. Die Pilze in grobe Stücke schneiden und in der Pfanne mit anbraten. Dann 1 EL Paprikapulver und 1 EL Zucker hinzufügen und mit 750 ml Gemüsebrühe ablöschen. Noch kurz köcheln und dann abkühlen lassen.

Den Kürbis aus dem Ofen nehmen und, nachdem er etwas abgekühlt ist, der Länge nach so aushöhlen, dass ein gleichmäßiger Rand bleibt, damit er durchgehend gefüllt werden kann. In der Zwischenzeit Sellerie, Zwiebel und Knoblauch für die Bratenfüllung kleinschneiden und mit Öl anbraten. Die Cranberrys, 150 ml Gemüsebrühe und 100 g gewaschene Belugalinsen dazugeben und die Reste vom Butternusskürbis untermengen. Mit Rosmarin, Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die abgekühlte Mischung für die Bratensauce in einen Mixer füllen und pürieren. In der Pfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken und danach wieder anwärmen. Die Linsenfüllung in die Aushöhlungen in den Kürbishälften füllen und glattstreichen. Die eine Kürbishälfte danach wieder auf die andere setzen und den Kürbis optional mit Küchengarn verschnüren – dadurch kann er später besser aufgeschnitten werden. Noch einmal 10–15 Minuten im Ofen aufwärmen.

Dazu passen Kohlsprossen oder anderes grünes Gemüse, Knödel, Rotkraut oder Maroni. Falls etwas von der Füllung übrig bleibt, kann sie auch als Beilage gegessen werden.

**Tipp:** Die ausgehöhlten Kürbisreste können stattdessen auch für eine Kürbiscremesuppe verwendet werden.

Quelle: jasminar/teaandtwigs (Jasmin Arensmeier)

Videoanleitung:

[youtube.com/watch?v=75eEcrp4F9g](https://www.youtube.com/watch?v=75eEcrp4F9g)



# Schokomousse

mit karamellisierten  
Salznüssen

2 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Minuten

## Für die Schokomousse

- 100 g** Zartbitterschokolade  
(70 % Kakaoanteil)
- 100 ml** Pflanzenmilch
- 50 g** weißes Cashewmus  
(oder weißes Mandelmus)
- 2 EL** Pflanzenöl (geschmacksneutral  
oder vegane Butter)
- 80 ml** Kichererbsen-Abtropfwasser  
(aus der Dose oder dem Glas)
- 1 TL** Sahnesteif
- 40 g** Rohrohrpuderzucker  
fein geraspelte Schokolade (nach Belieben)
- 6 EL** tiefgekühlte Himbeeren (zum Servieren)

## Für die Karamellnüsse

- 6 EL** gesalzene, geröstete Erdnüsse
- 3 TL** Ahornsirup

Die Schokolade hacken, in eine große Tasse geben und im Wasserbad schmelzen. Die Pflanzenmilch lauwarm erwärmen, mit Schokolade, Cashewmus und Öl in einen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer zu einer glatten, cremig glänzenden Masse verarbeiten.

Das Kichererbsen-Abtropfwasser mit dem Handrührgerät oder in der Küchenmaschine 2 Minuten auf höchster Stufe schlagen.



Das Sahnesteif dazugeben und das Wasser in 5–8 Minuten steif schlagen. Beim Umdrehen der Schüssel darf die Masse nicht herauskommen. Den Zucker zufügen und 1 Minute unter den Kicherschnee schlagen.

Die leicht warme Schokomasse mit dem Schneebesen sanft unter den Kicherschnee heben. Nach Belieben fein geraspelte Schokolade unterziehen. Die Mousse in Schalen oder Gläser füllen, gut abdecken und mindestens 2 Stunden, besser über Nacht, kaltstellen.

Nüsse und Ahornsirup in einer kleinen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze unter ständigem Rühren karamellisieren, bis die Flüssigkeit nahezu verdampft ist. Nun die Nüsse bei schwacher Hitze trocknen, bis sie zusammenkleben. Die Nüsse zum Abkühlen auf Backpapier geben, dann mit einem Messer zerkleinern.

Die Mousse mit Nüssen und tiefgekühlten Beeren garnieren.

Quelle: Sebastian Copien und Niko Rittenau: Vegane Ernährung für Einsteiger. Dorling Kindersley 2021.





# Noch mehr Inspiration gewünscht?

---

In dieser **Sammlung** findest du weitere köstliche  
Rezepte, mit denen du dein individuelles Weihnachts-  
menü zusammenstellen kannst.

Nach dem Essen heißt es: Mit vollem Bauch entspannen – oder  
doch erst eine Runde die Beine vertreten?

# Winterfreuden für drinnen und draußen

## Outdoor-Aktivitäten

Nach den Keksen und dem Festschmaus sind frische Luft und ein bisschen Bewegung richtig wohltuend!

- Ab nach draußen auf einen ausgiebigen **Spaziergang** – mit etwas Glück bereits mit veganen Stiefeln in glitzernder Schneelandschaft.
- Es hat tatsächlich geschneit? Dann hält eine zünftige **Schneeballschlacht** warm und bei Laune!
- Ob groß oder klein – alle bauen gerne **Schneemenschen**! Oder wie wäre es mit einem Iglu?
- **Eislaufen** – sollte es mit dem Natureis nicht klappen, bieten Eislaufplätze eine Alternative, um auf den Kufen durch die Winterluft zu flitzen.
- Flanieren über den **Weihnachtsmarkt**: im Advent und auch zwischen den Feiertagen einen Ausflug wert – noch dazu haben immer mehr Märkte vegane Schlemmereien im Angebot!
- Ein **Lagerfeuer** spendet draußen Licht und Wärme und lädt zum gemeinsamen Geschichtenerzählen, Singen und Punschtrinken ein.

Wenn die kalten Finger und Nasen dich wieder nach **drinnen** treiben, gibt es auch dort genug zu tun.



## Indoor-Aktivitäten

- **Lesen:** Für große und kleine Leseratten ist der Winter die perfekte Zeit, um in die Seiten eines Buchs einzutauchen. Ein paar unserer Empfehlungen:

„Heilige Kuh“ ist ein humorvoller und berührender Roman für Erwachsene.

Zum Vorlesen für Kinder eignen sich die Märchen in „Als die Tiere für einen Tag sprechen durften“ oder die Geschichten in „Die Kunst des Miteinander“ oder „Carli und der Lebenshof“.

Noch mehr tierfreundliche Bücher für Kinder findest du in unseren **Buchbesprechungen**.

Unser Tipp für Gespräche mit skeptischen Verwandten: „Warum Tiere Rechte haben und Schnitzel schlecht für das Klima sind“ liefert dir gute Argumente!

- **Online-Vorträge** auf unserer **Website** zu spannenden Themen von Ernährung bis zu Tierrechten
- **Podcasts:** Immer mehr Podcasts zu veganen Themen findest du auf Spotify, Google Podcasts, Apple Podcast und weiteren Plattformen.

Hier ein paar Beispiele:

„Vegan gesund mit Grund“ mit Juju und Fabi

„Der beVegt-Podcast – vegan leben und laufen“ mit Daniel Roth und Katrin Schäfer

„Vegan Podcast“ mit Christian Wenzel

- **Dokus:** Gut informiert bist du mit den Filmen, die du in unserer **Liste** von Dokumentarfilmen findest – von „Earthlings“ über „What the Health“ bis „Cowspiracy“.

- **Veganuary:** Probier's vegan im Januar! Für alle, die in die vegane Lebensweise hineinschnuppern wollen und sich dabei Unterstützung wünschen, haben wir den **veganen Monat** kreiert: Ein täglicher Newsletter liefert Tipps, Tricks und Rezepte, sodass der Monat wie im Flug vergeht. Wenn du schon vegan bist, kannst du deine Freund:innen und Familie dazu einladen, mitzumachen und zu erleben, wie einfach und köstlich das vegane Leben sein kann.
- **Stricken:** Haube und Schal aus pflanzlichen Garnen, z. B. Baumwolle, Leinen, Bambus und Viskose
- **Massage:** vielleicht mit einem duftenden Bio-Öl, das du geschenkt bekommen hast?
- Noch mehr Ideen findest du in unserem **Winter-Artikel**.



# Frohe Weihnachten!

---

Zum Schluss bleibt uns nur noch eines:  
Die Vegane Gesellschaft wünscht eine ruhige und  
gemütliche Adventszeit sowie ein von Freude  
erfülltes Weihnachtsfest!





## Impressum

© 2023

Vegane Gesellschaft Österreich  
Meidlinger Hauptstraße 63/6  
1120 Wien, Österreich

ZVR-Zahl: 208143224

+43 1 909 2 101  
info@vegan.at

Fotos: adobestock.com (S. 1, 10, 13, 33) | istock.com (S. 9) | Vegane Gesellschaft (S. 30)

Rezepte inklusive Fotos:

Quellenangaben bei den jeweiligen Rezepten.

