

Vegetarisches Weihnachtsmenü von Martin Fauster



Dieses Jahr möchten wir Ihnen zum Fest ein etwas anderes Weihnachtsmenü vorstellen. Die Vegetarier unter uns werden sich freuen, da die Rezepte komplett auf Fleisch und Fisch verzichten. Vielleicht freut sich aber auch der ein oder andere „Fleischesser“ unter uns, ist doch die fleischfreie Alternative eine echte Abwechslung zur gewohnten Schlemmerei an den Weihnachtsfeiertagen. Außerdem möchten sich viele Krebspatienten bewusster ernähren und den Fleischkonsum einschränken. Laut dem WCRF (World Cancer Research Fund) sollte der Verzehr von Wurst- und Fleischwaren auf 500 g pro Woche beschränkt werden. Insbesondere verarbeitete Fleischprodukte wie geräucherte, gepökelte, gesalzene oder durch chemische Zusätze haltbar gemachte Erzeugnisse sollten gemieden werden. Fisch und Geflügel sind dem Verzehr von rotem Fleisch wie Rind, Schwein oder Lamm vorzuziehen. Wir empfehlen beim Kauf von Fleisch auf die Informationen über Haltung und Fütterung der Nutztiere zu achten!

Auf der anderen Seite sollten Lebensmittel pflanzlichen Ursprungs wie Getreide, Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte bevorzugt werden, da die meisten Kostformen, die vor Krebserkrankungen schützen können, überwiegend aus diesen Nahrungsmitteln bestehen. Auch hier empfehlen wir die Herkunft der Produkte zu beachten. Wissenschaftliche Studien weisen darauf hin, dass der Verzehr pflanzlicher Lebensmittel wahrscheinlich mit einem verringerten Risiko für verschiedene Krebsarten verbunden ist. Deshalb gehören täglich fünf Portionen (je eine Hand voll) Obst und Gemüse auf den Speiseplan.

Weihnachtsmenü:

Vorspeise: Chicoréegemüse mit Blutorangen

Hauptspeise: Blumenkohl Quinoa

Nachspeise: Gewürz-Grießflammerie mit Mandarinen und Trockenfrüchten



1. Als Vorspeise empfehlen wir das **Chicoréegemüse mit Blutorangen**. Dieses wurde bereits [am 10. Februar 2016 im Blog](#) veröffentlicht. Chicorée zählt zu den typischen Wintergemüsen und ist derzeit gut verfügbar.

2. Die Hauptspeise unseres Menüvorschlags bildet das Gericht **Blumenkohl Quinoa**. Quinoa, eine genügsame Pflanze und ein Grundnahrungsmittel vor allem in der Andenregion Südamerikas, erfreut sich in Deutschland immer größerer Beliebtheit. Aufgrund neuer Züchtungen enthält er keine Bitterstoffe mehr und kann auch gut in Europa angebaut werden. Quinoa zeichnet sich durch einen hohen Eiweißgehalt aus und ist glutenfrei.



Zutaten für 4 Personen:

50 g Quinoa weiß
50 g Quinoa schwarz
350 g Blumenkohl
50 g Brokkoli
200 ml Milch
100 ml Wasser
70 g Butter
Olivenöl, Salz, Muskatnuss
Zitronenabrieb

Tipps vom Sternekoch Martin Fauster:

Anstatt des Blumenkohls können Sie auch Romanesco verwenden.

Um das Blumenkohlpüree besonders fein zu mixen eignet sich am besten eine Moulinette.

Das Gericht hält sich circa 2 Tage im Kühlschrank und lässt sich durch Anpassung der Zutatenmenge auch gut für weniger Personen zubereiten.

Zubereitung: (ca. 60 Minuten)



Schritt 1

Mit einem Gemüsehobel bzw. Gemüseschäler circa 90 g von den Blumenkohlröschen herunter reiben. Den Brokkoli mit einem Gemüsemesser in kleine Röschen teilen. Beides für später (für das Gemüse im Quinoa) beiseite legen.



Schritt 2

Beide Quinoasorten getrennt in Salzwasser weichkochen und danach gut abtropfen lassen. Währenddessen den restlichen Blumenkohl für das Blumenkohlpüree mit etwas Salz und Muskatnuss in der Wasser-Milchmischung weichkochen (circa 15 Minuten).



Schritt 3

Den weichgekochten Blumenkohl in ein Sieb abschütten, hierbei die Flüssigkeit darunter auffangen und in einem Mixer (in der Moulinette wird es besonders fein) pürieren. Nach und nach etwas Kochflüssigkeit zugeben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Anschließend mit etwas brauner Butter (s. Video „Nussbutter“), Salz und Muskatnuss abschmecken. Das Püree bis zum Anrichten warm halten (bei kleiner Hitze abgedeckt warmstellen).



Schritt 4

Die kleinen Brokkoliröschen in etwas Olivenöl farblos (ohne braun zu werden) anschwitzen, kurz darauf den geriebenen Blumenkohl zugeben und mit anschwitzen. Als nächstes den gekochten Quinoa dazugeben und mit etwas Salz, Muskatnuss und zum Schluss noch mit etwas Zitronenabrieb abschmecken.



Guten Appetit!

Alternative: Wer es lieber deftig mag, für den empfehlen wir die Wildschönauer Graukäskrapfen nach dem Rezept von Hans Haas. Dieses finden Sie auf der kostenlosen Koch-App des TZM [„HealthFood“](#).

3. Als Nachspeise wird ein **Gewürz – Grießflammerie mit Mandarinenragout und Trockenfrüchten** serviert. Das Gewürz-Grießflammerie ist ein perfekter winterlicher Nachtisch.

Tipps vom Sternekoch Martin Fauster:

Den Grießbrei am besten bereits am Vortag zubereiten. Auch das Mandarinenragout können Sie bereits am Vortag herstellen. Das Gericht hält sich etwa zwei Tage abgedeckt im Kühlschrank und lässt sich auch gut für zwei Personen zubereiten.

Sehr dekorativ ist es, das Dessert mit Granatapfelkernen zu garnieren. Statt in einer Terrinenform können Sie den Nachtisch auch portionsweise in Gläsern (Tumblern) anrichten.

Zutaten für 4 Personen:



Für das Grießflammerie:

- 40 g Zucker
- 250 g Milch
- 1,5 g Quatre-épices Gewürz
- 40 g Dinkelgrieß
- 1 Vanillestange
- 1 Sternanis
- 1 Prise Salz
- 2 Blatt Gelatine
- 250 g angeschlagene Sahne
- 30 g Trockenpflaumen
- 25 g Trockenaprikosen
- 25 g getrocknete Cranberrys
- Abrieb einer halben Zitrone

Für das Mandarinenragout:

- 400 g frisch gepresster, passierter Mandarinenensaft
- 8 g Mondamin (Stärke)
- 4 St. Mandarinen
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Abrieb einer halben Mandarine

Zubereitung: (ca. 60 Minuten)



Schritt 1

Als erstes die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Anschließend Milch, Zucker und alle Gewürze in einen Topf geben. Hierzu die Vanille mit einem Messer aus der Pulpe kratzen und beides hinzufügen. Die Milch einmal aufkochen.



Schritt 2

Den Grieß mit einem Schneebesen unter Rühren zugeben und circa 4 bis 5 Minuten unter ständigem Rühren bei mäßiger Hitze köcheln lassen, bis ein dicker Grießbrei entsteht.



Schritt 3

Den Brei jetzt vom Herd nehmen und die eingeweichte Gelatine ausdrücken und unterrühren. Die Masse auf einem Backblech ausbreiten und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.



Schritt 4

Die Gewürze (Vanilleschoten und Sternanis) aus der kühlen Grießmasse entfernen. Die Masse in eine Schüssel geben und kurz mit einem Schneebesen verrühren. Abschließend erst die angeschlagene Sahne und danach die in kleine Stücke geschnittenen Trockenfrüchte unterheben. In eine Terrinenform oder in Gläser (Tumbler) geben und kühlstellen (am besten dies bereits am Vortag machen, damit der Grießbrei richtig fest wird).



Schritt 5

Für das Mandarinenragout, den Mandarinenensaft erhitzen und kurz etwas einreduzieren. Anschließend das Mondamin mit 3 Esslöffel Wasser anrühren und den Saft damit binden (einmal richtig aufkochen lassen). Die Mandarinen schälen, in die einzelnen Spalten zerteilen und in Wasser einweichen. Dann das Weiße, das sich noch an der Haut befindet, vorsichtig mit einem Messer abkratzen.



Schritt 6

Anschließend die Mandarinspalten in die warme Sauce legen und für einen Tag in den Kühlschrank stellen bzw. den Nachtschrank gleich anrichten. Zum Schneiden des Grießbreis am besten ein scharfes Messer verwenden, das Sie kurz in lauwarmes Wasser tauchen. Guten Appetit!

Alle diese Rezepte finden Sie auch auf unserer [Kochapp „HealthFood“](#), die Sie kostenlos im App Store oder unter Google Play herunterladen können. Als Ergänzung zur App und zum vegetarischen Weihnachtsmenü von Sternekoch Martin Fauster eignet sich [das Buch des TZM „Stark gegen Krebs“](#) bestens als Weihnachtsgeschenk.