



---

## NestTipp 31

---

### „Weihnachten“

Bis Weihnachten sind es nur noch ein paar Tage. Doch heute möchte ich euch eine Idee für ein Weihnachtsmenü vorschlagen. Zu früh? In veganen Foren ist es immer schön anzusehen, dass viele Personen das Weihnachtsmenü vorab als Testessen zubereiten. Wenn die Familie zusammenkommt, muss es perfekt sein. In dieser Situation treffen auch unterschiedliche Meinungen zusammen. Daher sollte das Essen gut gelingen.

Bereits seit 30 Wochen erhaltet ihr Tipps und Anregungen, wie und vor allem warum ich statt tierischer Produkte pflanzliche bevorzuge. Vielleicht bereitet ihr dieses Jahr an Weihnachten einen Teil eures Menüs oder sogar das ganze Menü rein pflanzlich zu, denn der beste Tierschutz ist, keine Tiere und tierische Produkte zu essen.

Etwas zum Nachdenken (Quelle unbekannt): Das Fest, wofür am meisten Tiere getötet werden, heißt „Fest der Liebe“. Kein „oh lecker“ und kein Geschmack rechtfertigt dies.

Ich weiß, dass Einige im Familienkreis keine pflanzliche Alternative erhalten, wenn sie eingeladen sind. Nehmt euch das Essen selbst mit. Einen Tipp habe ich dazu noch: Bereitet direkt eine größere Portion zu, denn es kann euch durchaus passieren, dass ihr teilen müsst.

Doch bevor ich zu den Rezeptanregungen komme, möchte ich euch noch auf eine andere Idee bringen. Wie sieht es denn eigentlich mit euren Geschenkideen oder Geschenkwünschen zu Weihnachten aus? Habt ihr schon mal darüber nachgedacht Tierschutzprojekte oder Lebenshöfe mit Patenschaften zu unterstützen? Es gibt viele Projekte. Wir selbst sind Bärenpaten vom Bärenwald Müritz, ein Tierschutzprojekt der Organisation „Vier Pfoten“. Direkt vor Ort gibt es beispielsweise „Charly’s Ranch“ in Hamm. Etwas weiter weg, aber einigen Nestwerker:innen sicher noch in schöner Erinnerung: Der „Hagel-Hof“. Projekte wie „Butenland - Das Kuhaltersheim“ oder „Land der Tiere“ sind größere Lebenshöfe. Wichtig ist, dass es Lebenshöfe sind und keine Zoos. Auch kleinere Tierschutzvereine vor Ort freuen sich über Spenden oder Patenschaften. Man kann auch einfach mal einen Kratzbaum oder Spielzeug im Tierheim abgeben und den Fellnasen damit eine Freude zu machen.

Solltet ihr andere Vorstellungen von eurem Weihnachtsmenü haben, dann googelt doch einfach mal nach pflanzlichen Zubereitungsideen.

Beilagen wie Kartoffeln, Kroketten oder Klöße passen sehr gut zu einem Weihnachtsmenü. In vielen Kroketten verstecken sich aber immer noch Ei oder Eipulver. Ich packe euch ein paar tierleidfreie Produkte in die Bilddatei.



Bei den Fertigklößen auch auf die Zutaten achten! Einige Hersteller wie „Pfanni“ verwenden in einzelnen Produkten Milcheiweiß oder Milchzucker.

Die Vanillesoße würde ich am Tag vorher zubereiten. Ich finde schon, dass Vanillesoße mit pflanzlicher Milch anders, aber nicht schlechter schmeckt.

Diese Gerichte benötigen etwas Zeit in der Zubereitung. In meinen Augen ist der Weg das Ziel. Wenn man das Glück hat, in Gesellschaft zu kochen, kann man sich ein Geschenk bereiten:

„Zeit zum Reden ... Zeit zum Zuhören ... Zeit zum Lachen ... Zeit zusammen“

Sollte jemand keine Lust haben so viel zu kochen, dann schaut in der Bilddatei nach Alternativen.

Bratensoße selbst zu machen, ist tatsächlich ziemlich einfach. Ich bin immer noch erstaunt, wie braun die Soße wird. Meist koche ich direkt mehr und friere diese in kleinen Portionen ein. Püriert etwas von dem Gemüse mit und drückt es dann durch das Sieb aus. So wird die Soße schön dick.

Noch ein kurzer Ausblick. Im nächsten NestTipp werde ich euch Ideen für Raclette vorstellen. Es ist so unterschiedlich: Entweder gibt es das Weihnachtsmenü, Kartoffelsalat und Würstchen oder Raclette.

Nun geht's los ...

Doch was habe ich mir überlegt?

### **Vorspeise**

-Maronen-Pilz-Suppe-

### **Hauptgericht**

-Rouladen in einer selbstgemachten Bratensoße, dazu Gemüse und Beilagen-


### **Nachtisch**

-Bratapfel mit Vanillesoße-



## **Maronen-Pilz-Suppe**

Das Originalrezept ist inspiriert durch „Zucker & Jagdwurst“. Nur der Zimt passt dort nicht in meinen Geschmack, daher habe ich ihn weggelassen.

 <https://www.zuckerjagdwurst.com/de/rezepte/vegane-maronensuppe-mit-gebratenen-pilzen-und-spicy-nuss-topping>

### **Zutaten**

Für die Suppe:

- 400 g gekochte Maronen
- 150 g Pilze (z. B. braune Champignons)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL vegane Butter
- 50 ml veganer Weißwein
- 600 ml Gemüsebrühe
- 130 ml vegane Kochsahne
- Salz
- Pfeffer

Für die Toppings:

- 250 g Pilze (z. B. braune Champignons)
- 2 EL vegane Butter (aufgeteilt)
- 4 Zweige frischer Thymian
- 100 g Nussmischung
- Chiliflocken

### **Zubereitung**

1. Für die Suppe Maronen, Pilze, Zwiebel und Knoblauch klein schneiden.
2. Vegane Butter in einem großen Topf zerlassen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen, bis die Zwiebelstückchen glasig sind. Maronen und Pilze hinzugeben und circa 5 Minuten anbraten, bis sie gebräunt sind. Mit veganem Weißwein ablöschen. Anschließend Gemüsebrühe und vegane Sahne



hinzugeben und gut verrühren. Die Suppe auf mittlerer Stufe circa 10 Minuten köcheln lassen.

3. In der Zwischenzeit für das Topping Pilze putzen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne einen Esslöffel vegane Butter zerlassen und die Pilzscheiben darin anbraten, bis sie gut gebräunt sind. Dabei die Blätter von vier Zweigen Thymian dazugeben. Erst nach dem Braten mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Nüsse hacken. In einer kleinen Pfanne einen Esslöffel Butter zerlassen. Nüsse, Chiliflocken (*und Zimt*) nach Geschmack hinzugeben und anrösten, bis die Nüsse ebenfalls gut gebräunt sind. Danach in eine Schale umfüllen.
5. Suppe pürieren und mit Pilz- und Nuss-Topping, frischem Pfeffer und den restlichen Thymianblättern und aufgeschnittenem Baguette servieren.

## **Rouladen**



<https://machsmirvegan.de/rezepte/omas-vegane-rouladen/>

### **Zutaten für 4 Rouladen**

- 200 g geräucherter Tofu
- 120 g ab gespülte und abgetropfte Kidney Bohnen
- 120 g abgetropfte, rote Beete aus dem Glas
- 120 g Weizengluten (Seitan-Fix) (Bilddatei; Seitan-Fix bekommt ihr z.B. in Münster bei „Aries“ an der Hammerstraße.)
- 1 leicht gehäufter TL Salz
- 1 TL Zwiebel-, Knoblauch- & Paprikapulver

### **Zutaten für die Füllung**

Senf, Zwiebel, Gewürzgurken, Pfeffer, Räuchertofu, Öl zum Braten

### **Zubereitung**

Für das Rouladenvfleisch alles außer dem Seitan zu einer feinen Masse mixen. Mit Seitan-Mix verkneten. In 4 Portionen teilen und ausrollen. Mit der Rouladenfüllung belegen, zusammenrollen und mit Küchengarn umbinden. Von allen Seiten scharf anbraten. Erst einzeln in Backpapier und danach in Alufolie wickeln. 45 Min. bei 180° Grad Ober- Unterhitze im Ofen lassen.

Wenn die Bratensoße fertig ist, dann die Rouladen nochmal 15 Minuten in der Soße köcheln lassen.

Habt ihr schon mal mit Seitan-Fix gekocht? Keine Angst davor. Hier noch Tipps aus dem Rezept:

*Die fleischartige Konsistenz der Rouladen wird am besten, wenn sie nach dem Ofen komplett abkühlen. Also könnt ihr die Rouladen nach der Zeit im Ofen einfach eingepackt*



*abkühlen lassen und über Nacht eingepackt im Kühlschrank aufbewahren. Am nächsten Tag dann nochmal 15 -20 Minuten bei 180° Grad im Ofen aufwärmen (nach der Hälfte der Zeit wenden) und dann 10 – 15 Minuten in der warmen Soße ziehen lassen.*

*Rouladenvfleisch nur solange kneten, bis alles gut vermischt ist, dann direkt aufhören, weil das Fleisch sonst zäh werden könnte...*

*Beim Ausrollen eher langsam und mit etwas Druck arbeiten. Wenn was abfällt, einfach wieder dran drücken.*

## **Bratensoße**

### **Zutaten**

- 2 rote Zwiebeln (ca. 130-140 g)
- 2 Karotten (300 g)
- 3 Scheiben Knollensellerie ohne Rinde (ca. 250 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lauchstange | nur den hellgrünen Teil
- 1 halbe rote Paprika
- 1 Kartoffel (80 g)
- 2 EL Pflanzenöl
- 1-2 EL dunkle vegane Miso Paste (gibt es im Bioladen bei den Asia Sachen. Beispiel in der Bilddatei)
- 3 EL dunkler Balsamico Essig
- 1-2 EL Sojasoße
- Ein Schuss Rotwein (ca. 50 ml) | nur für den Geschmack, kann durch Brühe ersetzt werden
- 0,9-1 Liter Gemüsebrühe
- 2-3 Lorbeerblätter
- 3-4 Zweige frischer Thymian
- 5 Pimentkörner
- 6 Wacholderbeeren zerdrückt
- Salz & Pfeffer
- Paprikapulver süß
- 25 g Margarine

### **Zubereitung**

1. Zwiebeln ungeschält(!) in zwei Hälften schneiden. Karotten gut waschen und klein schneiden, 3 dicke entrindete Selleriescheiben würfeln. Eine Knoblauchzehe abziehen, 1 Lauchstange (nur das Hellgrüne), eine halbe rote Paprika und 1 Kartoffel gewaschen mit Schale ebenfalls klein schneiden.
1. 2 EL Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelhälften mit den Schnittflächen nach unten anbraten, bis diese richtig schön braun werden. Dann



- das gesamte (Wurzel)Gemüse, den Knoblauch und die Paprikastücke dazu geben und alle Zutaten kurz 3-4 Minuten anrösten.
2. 1-2 EL dunkle Miso Paste dazugeben und kurz mitbraten. Zutaten mit 3 EL Balsamico-Essig, 1-2 EL Sojasoße und einem Schuss Rotwein (optional) ablöschen. Dann die Gemüsebrühe aufgießen. Lorbeerblätter und Thymianzweige, Pimentkörner und zerdrückte Wacholderbeeren hineingegeben und die Zutaten mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Das Gemüse rund 40 Min köcheln lassen.
  3. Einen zweiten Topf aufstellen und ein mittel-feines Sieb benutzen: Gekochtes Gemüse und die gesamte Flüssigkeit durch das Sieb in den zweiten Topf gießen. Dabei mit einem Löffel das gekochte Gemüse so gut es geht ausdrücken und durch das Sieb passieren. Dieser Arbeitsvorgang dauert ein wenig. Schabt das Gemüse im Sieb so klein wie möglich und drückt so viel Flüssigkeit durch das Sieb, wie es geht. Die ausgedrückten Gemüsereste im Sieb in den Biomüll geben. Zurück bleibt die herrliche Soße!
  4. Nun in einem weiteren Topf 25 g Margarine schmelzen. Mit einem Schneebesen 25 g Mehl in die flüssige Margarine einrühren und sofort nach und nach die Soße aufgießen. Mit dem Schneebesen kräftig rühren, bis eine reichhaltige, dunkle sämige Soße entsteht. Die vegane Bratensoße nach Belieben mit Salz, Pfeffer und ggf. einem Schuss Sojasoße abschmecken.

### **Bratapfel mit Vanillesoße**

Am besten eignen sich große Boskop Äpfel. Das Kerngehäuse entfernen und dort eine Mischung aus Margarine, Zucker, gehackten Mandeln, optional Marzipan und Rosinen hineinfüllen. Die gefüllten Äpfel in einer Auflaufform in den vorgeheizten Backofen geben und bei 180 Grad Umluft und je nach Apfelgröße gute 30 Minuten braten lassen.

Vanillesoße nach Packungsanleitung mit Sojamilch zubereiten. Mir schmeckt Vanillesoße am besten mit der Sojamilch. Hafermilch mag ich bei diesem Gericht gar nicht. Einige mögen auch Vanillesoße aus Reismilch. Die Vanillesoße sollte beim Servieren bereits abgekühlt sein. Das Vanillesoßenpulver von „Dr. Oetker“ ist vegan, das von der Firma „Ruf“ nicht. Also gilt auch wieder hier: Zutaten lesen!

Ich hoffe, ich konnte euch etwas inspirieren.

Leckere Alternativen sind ein Nussbraten, Gulasch aus Soja. Rouladen können statt mit der Seitanmasse auch mit den „Soja Big Steaks“, die ich euch zum Grillen vorgeschlagen hatte, zubereitet werden.







Quelle: Stand November 2025

Bild 1: <https://www.rewe.de/shop/p/ja-kroketten-750g/6322379>

Bild 2: <https://www.rewe.de/shop/p/natural-cool-bio-demeter-bauern-kroketten-400g/52371>

Bild 3: <https://www.henglein.de/produkte/kloss-knoedelteige/fraenkischer-klossteig-fuer-kloesse-halb-halb-von-henglein/>

Bild 4: <https://www.rewe.de/shop/p/ja-6-kartoffel-knoedel-halb-halb-200g/8397514>

Bild 5: <https://www.rewe.de/shop/p/cenovis-bio-dunkle-sauce-20g/1054754>

Bild 6: [https://vegane-fleischerei.de/products/vegane-bratensosse?source\\_campaign=Branding/Grillprodukte&gad\\_source=1&gad\\_campaignid=23266541174&gbraid=0AAAAAp3DUT70-E1nAoTkfJBRPQSh5by2R&gclid=EAlaIQobChMI5-Hh4MeQkQMV05mDBx1Rvjh0EAAYASAAEgJiP\\_D\\_BwE](https://vegane-fleischerei.de/products/vegane-bratensosse?source_campaign=Branding/Grillprodukte&gad_source=1&gad_campaignid=23266541174&gbraid=0AAAAAp3DUT70-E1nAoTkfJBRPQSh5by2R&gclid=EAlaIQobChMI5-Hh4MeQkQMV05mDBx1Rvjh0EAAYASAAEgJiP_D_BwE)

Bild 7: <https://www.maggi.de/produkte/maggi-delikatess-sauce-braten-3l>

Bild 8: <https://shop.zuckerjagdwurst.com/>

Bild 9: <https://www.wheaty.de/produkt/vegane-rosmarin-roulade/>

Bild 10: [https://vegane-fleischerei.de/products/kein-weihnachtsbraten?variant=47181117849948&country=DE&currency=EUR&utm\\_medium=product\\_sync&utm\\_source=google&utm\\_content=sag\\_organic&utm\\_campaign=sag\\_organic&source\\_campaign=Branding/Grillprodukte&gad\\_source=1&gad\\_campaignid=23270876551&gbraid=0AAAAAp3DUT7tFBQ3uSUyomV8y1-VmFWYo&gclid=EAlaIQobChMI4ZKYtMmQkQMVc5CDBx0mUxpTEAQYASABEgI1F\\_D\\_BwE](https://vegane-fleischerei.de/products/kein-weihnachtsbraten?variant=47181117849948&country=DE&currency=EUR&utm_medium=product_sync&utm_source=google&utm_content=sag_organic&utm_campaign=sag_organic&source_campaign=Branding/Grillprodukte&gad_source=1&gad_campaignid=23270876551&gbraid=0AAAAAp3DUT7tFBQ3uSUyomV8y1-VmFWYo&gclid=EAlaIQobChMI4ZKYtMmQkQMVc5CDBx0mUxpTEAQYASABEgI1F_D_BwE)

Bild 11: [https://wolt.com/de/deu/hamburg/venue/edeka-anders-rotherbaum/edeka-bio-maronen-vakuumiert-itemid-676040bbe6fb6d168744e743?srsIid=AfmBOoqic7BcLAUak\\_Rh4FD4uYMKjfUAuE4A-EvCHLDjQcAFAkuftO21s74](https://wolt.com/de/deu/hamburg/venue/edeka-anders-rotherbaum/edeka-bio-maronen-vakuumiert-itemid-676040bbe6fb6d168744e743?srsIid=AfmBOoqic7BcLAUak_Rh4FD4uYMKjfUAuE4A-EvCHLDjQcAFAkuftO21s74)

Bild 12: <https://kokku-online.de/vantastic-foods-seitan-fix-250g/>

Bild 13: <https://www.rewe.de/shop/p/bamboo-garden-miso-paste-dunkel-145g/8002978>

Bild 14: <https://www.arche-naturkueche.de/de/produkte/asiatische-spezialitaeten/miso/genmai-miso>

Bild 15: <https://www.oetker.de/produkte/p/sosse-zum-kochen-vanille-geschmack>