

# Veganes Menü

**Vorspeise Rote Bete Carpaccio** (Haus am Schüberg)

**Suppe Pastinaken-Creme-Suppe** (Haus am Schüberg) oder **Möhren-Orangen-Suppe** (www.regional-saisonal.de)

**Hauptspeise Penne mit Wirsing** (www.lecker.de)

**Nachspeise Mousse au Chocolat** und zum Kaffee: **Nuss-Marzipan-Pralinen** (beides: Haus am Schüberg)

Alle Rezepte lassen sich gut gemeinschaftlich vorbereiten für ein besonderes Mahl in der Gemeinde – bis auf das Rote-Bete-Carpaccio auch am Vortage. Die Rezepte ergeben jeweils 10 Portionen – vorausgesetzt, dass die ausgewählte Suppe als Vorsuppe serviert wird. Ausnahme: das Rezept der Nuss-Marzipan-Pralinen ergibt 30 Stück.

## Rote-Bete-Carpaccio

- 5 dicke Rote Bete
- 600 g gewaschenen Feldsalat
- 100 ml Mangoessig\*
- 250 ml Olivenöl\*
- Salz, Zucker, Pfeffer\*
- 10 grob gehackte getrocknete Aprikosen\* (eventuell vorher einweichen)
- 100 g grob gehackte Erdnüsse\*

Rote Bete schälen. Mit einem Messer oder Küchenhobel hauchdünn schneiden. Die Scheiben kreisförmig auf einem Teller anrichten. Den Feldsalat in der Tellermitte anrichten. Aus Öl, Essig, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette anrühren, evtl. mit Zucker nachschmecken. Salat und Rote Bete mit der Vinaigrette beträufeln. Zum Schluss alles mit den Aprikosen und Nüssen bestreuen.

## Pastinaken-Creme-Suppe

- 2 Zwiebeln gehackt
- 2 Knoblauchzehen gehackt
- 8 Pastinaken grob gewürfelt
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 Bund Petersilie gehackt
- 1 EL Thymian\*
- 500 ml Sojasahne oder Kokosmilch\*
- Salz, Pfeffer, Öl\*

Die Zwiebeln und den Knoblauch in Öl glasig schwitzen. Die Pastinaken zugeben, bis sie leicht Farbe annehmen. Mit der Brühe ablöschen und alles 10 Min. köcheln lassen, dann pürieren. Die Sojasahne oder Kokosmilch zugeben und mit Salz, Pfeffer und den Kräutern abschmecken.

## Möhren-Orangen-Suppe

- 1000 g Möhren
- 60 g Margarine
- 250 ml Orangensaft\*
- 2 l Gemüsebrühe
- 2 kleine Zwiebeln
- 8 EL Sojasahne
- 2 TL getrockneter Thymian\*
- Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss\*

Die Möhren schälen, in dünne Scheiben schneiden und in der erhitzten Butter andünsten. Den Orangensaft, die grob gehackte Zwiebel und die Gemüsebrühe hinzugeben. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen und in 20 Minuten gar kochen lassen. Alles pürieren und noch einmal kräftig aufkochen lassen. Die Suppe in Teller füllen und mit Sahneklecksen und Muskatnuss anrichten.

## Penne mit Wirsing

- 50 g getrocknete Butterpilze\*
- 125 g Champignons
- 2 mittelgroße Wirsingkohlköpfe
- 3 EL gehackte Cashewnüsse\*
- 150 g getrocknete Tomaten\*
- 3 EL Olivenöl\*
- Salz, Pfeffer\*
- 500 g Penne mit Quinoa\*

Butterpilze in 200 ml heißem Wasser einweichen. Champignons kleinschneiden und Wirsing putzen, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Öl erhitzen, Champignons und Wirsing darin andünsten. Die Nudeln garen. Pilze mit dem Einweichwasser und getrocknete Tomaten hinzufügen und etwa 10 Min. dünsten bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren Kohl und die Nudeln mischen.

## Mousse au Chocolat

- 500 g Zartbitterschokolade\*
- 750 ml Sojasahne (kalt)
- 150 g Rohrzucker\*
- 2 Packungen Sahnesteif (Bioladen)
- Zimt, gemahlen\*

Schokolade zerbröckeln. 200 ml Sojasahne, die Schokolade, Zucker und etwas Zimt in einem Topf bei schwacher Hitze schmelzen. Beiseite stellen und lauwarm abkühlen lassen. Den Rest der Sahne schaumig schlagen, Sahnesteif zugeben und weiter schlagen, bis sie fest ist. Die Sahne unter die Schokomasse mit einem Schneebesen leicht einrühren. Alles in Gläser füllen und mind. 3 Stunden kalt stellen.

## Nuss-Marzipan-Pralinen (zum Kaffee)

- 80 g gehackte Haselnüsse oder Cashewnüsse\*
- 100 g Zartbitterschokolade\*
- 100 g Puderzucker
- 50 g Margarine
- 200 g Marzipan

30 g der Schokolade zusammen mit der Margarine schmelzen. Den Puderzucker und die Hälfte der Nüsse unterrühren. Anschließend das Marzipan unterkneten. Die Masse ca. 20 Min. kalt stellen. Dann Kügelchen daraus formen und die restliche Schokolade im Wasserbad auflösen. Die Pralinenkugeln mit der Schokolade überziehen und in den restlichen Nüssen wälzen. Anschließend auf Backpapier im Kühlschrank abkühlen lassen.

\* = aus Fairem Handel

Herr,  
an Avocadobäumen  
wachsen keine Mangos und  
an Bananenpflanzen wächst  
kein Mais. Wir bringen das  
hervor, was wir sind. Hilf uns,  
das zu sein, was du brauchst.

Tischgebet aus Haiti

Viele weitere Rezepte finden Sie auf unserer Website:

[www.7wochenmit.info](http://www.7wochenmit.info)

