

El Stefano

Koch aus Leidenschaft

www.el-stefano.de

Annes veganer Weihnachtsschmaus

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Kartoffeln, groß
- 200 g Babymöhren
- 4 Champignons, groß
- 4 Paprika, mini (oder 2 große Paprika)
- 2 Zwiebeln, rot
- 1 Zitrone
- 6 Esslöffel Olivenöl
- 3-4 Zweige Thymian, frisch
- Salz und Pfeffer

Salat und Dressing

- 2 Romanosalate
- 2 Orangen
- 150 g Cocktailtomaten, bunt
- 100 g Himbeeren, frisch
- 50 g Pinienkerne

Himbeervinaigrette

- 50 g Himbeeren (auch gefroren)
- 6 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Balsamico bianco
- 1 Esslöffel Wasser
- 1 Esslöffel Zucker
- 1 Teelöffel Senf
- Meersalz und Pfeffer aus der Mühle

Haselnussmuffins

- 200 g Haselnüsse, gehackt
- 80 g Haselnüsse, gerieben
- 280 Hartweizengrieß
- 150 g Zucker
- 50 g Mehl
- 500 ml Sojamilch
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Vanilleschote, ausgekratzt
- 1 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 12 Mandeln, enthäutet
- 200 g Puderzucker
- 2 Esslöffel Rotwein
- 2 Esslöffel Orangenlikör (Cointreau)
- Himbeeren nach Bedarf
- 1 Muffinform

Vanille Flammeri

- 500 ml Reismilch (oder Sojamilch)
- 50 g Zucker (4 Esslöffel)
- 1 Vanilleschote, ausgekratzt
- 40 g Speisestärke
- 1 Prise Salz
- Etwas Kurkuma für die Farbe



Zubereitung (Zeit: 50 Minuten)

Für den **Monat Dezember** habe ich nicht nur eine **liebenswerte und kulturschaffende Gastköchin** gewonnen, sondern auch ein leckeres Experiment gewagt. **Anne Weiss** ist die Patin meines ersten **völlig veganen Weihnachtsmenses** und damit schaffe ich es hoffentlich der **Dauerbestsellerautorin** von „**Generation Doof**“, „**Doof it Yourself**“ und weiteren vier Toptiteln (*der Siebte ist schon in Arbeit*), ein Stückweit den Doofen zu entfliehen. Das **ganze Interview** findet Ihr wie immer **am Ende der Schlemmerei!**

Muffins (etwa 15 Minuten Zubereitungszeit)

Fangen Sie mit den Muffins an, denn die können prima am Vortag zubereitet werden. Geben Sie die trockenen Zutaten in eine Schüssel und vermischen Sie gründlich die Bestandteile. Erwärmen Sie die Sojamilch lauwarm und rühren Sie das Vanillemark hinein. Anschließend mit einem Schneebesen vermengen (*ist noch sehr flüssig, weil der Grieß sich erst im Ofen verfestigt*). Die Form mit etwas Öl ausstreichen, mit geriebenen Haselnüssen ausstreuen und den Teig bis zum Rand einfüllen (*er geht nur wenig auf*).



Muffin mit Himbeerfüllung

Nach dem Backen kurz abkühlen lassen, aus der Form lösen und anschließend einen Guss in rosa (*Rotwein*) und einen in weiß (*Orangenlikör*) herstellen und verzieren. Auf den feuchten Guss Mandeln oder Himbeeren geben, fertig ist der Nachtisch!

Backen

20-22 Minuten bei 200 Grad Ober- und Unterhitze auf der zweiten Schiene von unten auf einem Gitterrost (*Umluft 180 Grad*).



Zutaten Gemüseplatte

Gemüse (etwa 20 Minuten Zubereitungszeit)

Waschen Sie die Kartoffeln gründlich, und schneiden Sie diese in grobe Scheiben, etwa einen Zentimeter dick (*ungeschält bei Bioqualität*). Die Pilze nicht waschen, sondern nur vorsichtig abbürsten und ebenfalls in dicke Scheiben schneiden.

Die Kartoffelscheiben in einer heißen Pfanne mit 2-3 EL Öl von beiden Seiten kross anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Legen Sie auf die Kartoffeln beim braten die Thymianzweige, damit er seinen Geschmack abgeben kann (*nicht auf den Pfannenboden geben, sonst verbrennt der Thymian*).

Die Babymöhren gut waschen und ungeschält, ohne Zugabe von Wasser, mit 2 Esslöffeln Olivenöl in einem geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten garen. Erst zum Schluss mit Meersalz, frisch gemahlenem Pfeffer und 2 Teelöffeln Zucker würzen und fertig ziehen lassen (*so bleiben die Vitamine erhalten*).

Geben Sie für die Champignons 2 Löffel Olivenöl in eine heiße Pfanne und braten Sie die Pilze nur 2-3 Minuten von jeder Seite scharf an (*sie verlieren sonst zu viel Wasser*). Aus der Pfanne nehmen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.

Die Zwiebeln in dicke Scheiben schneiden und von beiden Seiten glasig in der Kartoffelpfanne anschwitzen (*die Pilze würden den Geschmack der Zwiebeln annehmen und ihr eigenes Aroma verlieren*). Große Paprika waschen und entkernen, in grobe Stücke schneiden und anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kleine Paprika müssen nur gewaschen werden.

Schichten Sie Kartoffeln, Pilze und Möhren auf einen großen Teller, geben Sie den Thymian hinzu und richten den Salat entweder um das Gemüse an, oder servieren Sie ihn extra.

Gourmetsalat (etwa 10 Minuten Zubereitungszeit)



Zutaten Gourmet Salat

Die Zutaten für die Vinaigrette mit einem Stabmixer pürieren und noch mal abschmecken. Den Salat waschen, in Streifen schneiden, die Tomaten waschen und halbieren, die Schale der Orangen mit einem scharfen Messer abschneiden und Filets heraus trennen und mit den ganzen Himbeeren schön anrichten. Die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten anrösten bis diese goldgelb sind und einen leicht nussigen Duft entwickeln.

Vanille Flammeri

Für den Vanillepudding (*früher Flammeri genannt und von mir traditionell gekocht*) geben Sie das Vanillemark, Zucker, Salz, Kurkuma in 400 ml Reismilch (*heißt bei uns aus rechtlichen Gründen Reisdink*) und kochen diese einmal auf.



Vanille Flammeri

Verrühren Sie die Speisestärke mit den restlichen 100 ml der Reismilch und verrühren Sie die Masse klümpchenfrei.

Ziehen Sie die sprudelnde Flüssigkeit von der Herdplatte, rühren Sie die angerührte Speisestärke unter und kochen Sie den Pudding noch einmal auf, damit die Masse eindickt.

Ziehen Sie die leere Vanilleschote heraus und füllen Sie den Pudding in kalt ausgespülte Schälchen und stellen Sie diese für ein paar Stunden in den Kühlschrank. Anschließend können Sie die Masse stürzen, oder in den Schälchen servieren, auch gerne noch warm. Fertig ist ein sehr leckerer veganer Vanillepudding den Sie noch mit Kompott oder frischer Marmelade verfeinern können!

Tipps

- Zum Essen passt ein fruchtiger Rotwein oder ein halbtrockener Weißwein.
- Verfeinern Sie das Essen mit raffinierten Gewürzen wie Lavendelgewürzsalz oder legen Sie ungeschälte Knoblauchzehen mit in die Kartoffelpfanne.
- Geben Sie einige Himbeeren in die Muffinform. Die Füllung schmeckt herrlich.
- Kreieren Sie auch Dekorationen aus Marzipan, es ist leichter als es aussieht (siehe Anleitung).
- Das einzig exotische an diesem Festessen ist die Sojamilch, die restlichen Zutaten gibt es fast in jedem Haushalt und das war Absicht, um zu zeigen wie einfach eine vegane Mahlzeit zubereitet werden kann.



Fünf Fragen an Anne Weiss

Hallo Anne, ich freue mich sehr über **Deine Patenschaft** und natürlich habe ich Dich mit voller Absicht mit einem **veganen Menue geködert**, denn Du bist seit Jahren **Veganerin** und fühlst Dich damit **Pudelwohl**. Erzähle uns doch zuerst ein bisschen von Dir, bevor wir zu den Fragen kommen.

Ich bin Jahrgang 1974 und stamme aus Norddeutschland – vielleicht ist das der Grund, warum meine Eltern darauf bestanden, dass Fisch auf dem Speiseplan bleibt, als ich **als Teenie** beschloss, **Vegetarier zu werden**. Heute lebe ich vegan und **engagiere mich für Tierrechte**. Seit geraumer Zeit **wohne ich in Köln**, wo ich mit meinem Co-Autor zusammen im April 2015, nach langjähriger Arbeit als **festangestellte Lektoren** und außerdem als **Leiterin einer Schreibschule**, ein **Textbüro gegründet** habe (www.attraktive-texte.de). Wir **arbeiten als Ghostwriter, Übersetzer und Textredakteure** für große deutsche **Publikumsverlage**, geben **Seminare für angehende Autoren** und schreiben eigene Bücher (www.bonnerweiss.de)



1. *Du schreibst sehr erfolgreiche Bücher, Reist gerne um die Welt, hast einen Faible für Tauben und gibst Kurse über die Kunst des Schreibens. Wie teilst Du diese Dinge zwischen Herz, Seele und Verstand auf?*

Muss ich gar nicht: **Alles, was man tut**, sollte man mit dem **Kopf** und mit dem **ganzen Herzen** tun, nur dann wird es gut. Es fehlt allerdings noch eine wichtige Zutat: **Humor**. Ohne den geht es nicht.

2. Welche von Deinen Tätigkeiten entspannt Dich und wobei musst Du Dich konzentrieren?

Beim **Schreiben** muss ich mich **konzentrieren**, gleichzeitig **entspannt** es mich auch, **wenn ich einen Flow erlebe**. Es gibt **nichts Schöneres. Außer Tauben**, vielleicht.



Okay, eine Taube für Anne!

Auch **Schreibkurse** zu geben, **Wissen** oder **Erfahrungen zu teilen**, erfordert volle Konzentration, aber es macht mir **Freude**. Genau wie das Redigieren oder Übersetzen – ein weiterer Teil meiner Arbeit. Es ist wie bei einem **guten Gericht**: Die **Menge der Zutaten muss stimmen**, es muss ausgewogen sein, dann erst ist es richtig gut. Ich bin froh, dass meine **Arbeit so vielfältig ist**, wahrscheinlich würde es mir schwerfallen, immer nur eine Sache zu machen.

3. Beeinflussen Deine Reisen und Lebenserfahrungen auch Deinen Speiseplan?

Klar – **Reisen verändert**, und zwar nicht nur das **Leben**, sondern auch das **Gewürzregal**. Als ich Anfang 2015 mit **Switch-Reloaded-Comedienne Petra Nadolny** nach **Indien** reiste – wer mag, schaut sich gern unseren Blog www.shiva-colonia.de an! – kannte ich mich kaum mit der **indischen Küche** aus. Wir haben in **Kerala** einen **Kochkurs** besucht. Wichtigster Erkennungssatz des Lehrers, der viele Gewürze verwendete: „**Mixing, mixing!**“ Seitdem habe ich **viele Gewürze** wie **Kurkuma, Kardamom und Kreuzkümmel** (*anm. Die habe ich zum Glück ebenfalls*) mit in meine Gerichte integriert. Manches Mal **rettet** einen eine **Handvoll Senfkörner vor Langeweile** beim Essen.

Stefan Bonner
Anne Weiss

GENERATION DOOF



4. Hast Du ein Lieblingsrezept und kochst Du gerne selbst?

Ich koche gern. Das ist die Pause, die ich zwischen Schreiben, Telefonaten und Brainstorming am meisten herbeisehne (*nicht nur, weil ich früher oder später Hunger bekomme*). Noch **vor zehn Jahren** hätte ich das sicher nicht gesagt: Ich habe erst **angefangen, mich mit dem Kochen wirklich zu beschäftigen**, als ich beschloss, mich **rein pflanzlich zu ernähren**. Gemüse ist eben einfach saugeil. Das, was ich am liebsten mag, ist **Neues auszuprobieren** – neulich habe ich zum ersten Mal **Zuckerhutsalat** probiert, den kann man braten oder als Salat anrichten (*anm. Danke für den Tipp*). Ich koche **selten nach Rezept**. Geht manchmal daneben, aber das kann ich dann wiederum mit Humor nehmen.

5. Welches ist Deine Lieblingszutat oder Dein Lieblingsgewürz und was magst Du in der Küche überhaupt nicht?

Ich habe das Glück, dass mir **fast jedes Grünzeug schmeckt** und ich die meisten Sachen, auch Tofu, gut vertrage. Viele Dinge, die ich gekocht nicht mag (*zum Beispiel Rüben*), finde ich roh sehr lecker. **Ich liebe** (*neben vielen anderen Köstlichkeiten*) **Hummus und Tahina** (*mit Sojajoghurt*), stehe auf **Kürbissuppe mit Ingwer** und einem Schuss Orangensaft, mag **Rosmarinkartoffeln** und eine **gute Pasta, Wraps** und selbstgemachte **Guacamole**, und bisweilen esse ich auch gerne **Junkfood wie Veggie-Burger** oder **Seitangyros**. Es ist gar **nicht schwer**, lecker und reichhaltig **vegan zu kochen** – ich war **sehr gespannt auf dein veganes Menü!** Was ich in der Küche **nicht so mag**: übermäßig viele **Zwiebeln oder Knoblauch, Kokosflocken** (*Kokosmilch hingegen finde ich sehr lecker*). Mit **süßen warmen Getränken** kann man mich **jagen**. Also **kein Kakao** und **kein gezuckerter Tee**. **Tiere mag ich** in jedem Fall **lieber lebendig** als tot und gegart. Und Tauben gehören nicht in die Küche (*anm. gut zu wissen*). Das Picken und Gurren lenkt mich immer so vom Kochen ab. (*anm. mich ebenfalls*)

Ich bedanke mich sehr bei Anne Weiss nicht nur für das sehr launige Interview, sondern auch für den Ansporn vegan zu kochen. Übrigens hat keiner der vier Testesser nur im Ansatz bemerkt, dass ihnen ein veganes Menue serviert wurde und alle fanden es superlecker. Es blieb nichts übrig und die übrigen Muffins wurden auf Wunsch mit nach Hause gegeben. Probiert es einfach aus!