

Weihnachtsbirne mit Schokolade

Ein klimafreundliches Adventsrezept



Seitan Grundrezept

Ein klimafreundliches Adventsrezept



Kabissalat mit Walnüssen und Rosinen

Ein klimafreundliches Adventsrezept



Rustikale Rotwein-Pilz-Nuss-Sauce mit Topinambur an Bandnudeln

Ein klimafreundliches Adventsrezept



Frohe Weihnachtszeit!



Seitan

Grundrezept für Saucen oder als Beilage.

Alle trockene Zutaten vermischen. Danach den Essig, das Öl, das Tomatenmark und das Wasser zugeben und alles gut durchkneten. Die Masse in vier Stücke teilen und zu Knödel formen. Die vier Knödel in Bouillon im Dampfkochtopf ca. 20 Minuten kochen (auf halber Hitze). Die vier Knödel in dünne, bissgrosse Streifen/Stücke schneiden. Die Streifen nach Belieben im Öl mit Zwiebeln und Champignons anbraten.



Zutaten für 4 Personen:

150 g Gluten
150 ml Wasser
1 EL Essig
1 EL Paprika
1 EL Curry
½ EL Salz
½ EL Zucker
½ EL Chili
1,5 EL Tomatenmark
1,5 EL Öl
1 TL gemahlene Nelken
500 ml Bouillon

*CO₂-Äquivalent pro Person im Dezember

www.eaternity.ch

Rezept online: goo.gl/o0cyn



Frohe Weihnachtszeit!



Weihnachtsbirne mit Schokolade

Die Zitrone in Scheiben schneiden. Das Wasser aufkochen und die Zitrone, Zucker, Zimtstange und Nelken zugeben. Fünf Minuten köcheln. Die Birnen halbieren, die Kerne entfernen und im Sud 15 Minuten pochieren. Die Schokolade „au-bain-marie“ schmelzen und mit etwas Rum oder Orangensaft vermischen. Die Birnen kurz abtropfen lassen und danach mit der Schokolade anrichten. Warm servieren.



Zutaten für 4 Personen:

4 Birnen
200 g Zucker
500 ml Wasser
1 Zitrone
1 Zimtstange
4 Nelken
60 g Schokolade
Schuss Rum oder Orangensaft

*CO₂-Äquivalent pro Person im Dezember

www.eaternity.ch

Rezept online: goo.gl/1uSmk



Frohe Weihnachtszeit!



Rustikale Rotwein-Pilz-Nuss-Sauce mit Topinambur an Bandnudeln

Zwiebeln, Karotten, Topinambur, Sellerie und Pilze klein schneiden und in 3 EL Öl 5min anbraten. Knoblauch und Tomatenmark zugeben und kurz mitbraten. Das Mandelmuss in 100 ml Bouillon untermischen. 1 EL Öl und das Mehl zum Gemüse geben, gut durch die Masse mischen und 1 min anbraten. Ablöschen mit der Mandelmuss-Bouillon und gut durchmischen. Den Wein, die restlichen Bouillon, den Rosmarin und die Chilischoten zugeben und das Ganze köcheln, bis das Gemüse bissgar ist und die Sauce eine gute Konsistenz hat. In der Zwischenzeit die Bandnudeln nach Gebrauchsanleitung gar kochen, die Pinienkerne goldbraun in einer Pfanne ohne Öl anbraten und die Maronen vierteln. Die Gewürze zugeben und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt die Pinienkerne, Maronen und Petersilie untermischen.

Zutaten für 4 Personen:

250 g Pilze
150 g Topinambur
125 g Karotten
125 g Zwiebeln
80 g Sellerie
2 Zehen Knoblauch
1,5 EL Tomatenmark
4 EL Öl
1,5 EL Mehl
1,5 TL gem. Koriander
1 TL gem. Nelken
½ TL Muskat
20 g frische Petersilie
500 g Bandnudeln
700 ml Bouillon
3,5 EL Mandelmuss
130 ml Rotwein
1,5 TL Rosmarin
½ TL getr. Chilischoten
30 g Pinienkerne und/
oder 150 g Maronen
(geschält, tiefgekühlt)



*CO₂-Äquivalent pro Person im Dezember

www.eaternity.ch

Rezept online: goo.gl/Vif6l



Frohe Weihnachtszeit!



Pfiffiger Kabissalat mit Walnüssen und Rosinen

Der Weisskabis und den Apfel fein raspeln und mit dem ½ EL Zitronensaft gut durchmischen. Walnüsse vierteln. Die übrigen Zutaten zu einem Dressing zusammen mischen. Die Rosinen, Walnüsse und das Dressing zugeben. Mindestens eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer und Walnussöl abschmecken.



Zutaten für 4 Personen:

Ein mittelgrosser Weisskabis
(ca. 500 g)
1 Apfel
15 g Rosinen
10 Walnüsse -
3 EL Sonnenblumenöl
3 EL Apfelessig
3 EL Honig
1,5 TL Senf
Salz, Pfeffer, Walnussöl

*CO₂-Äquivalent pro Person im Dezember

www.eaternity.ch

Rezept online: goo.gl/4ITxE

