



Weihnachts-  
Menü

2024

[www.kraeuterpension-am-wald.de](http://www.kraeuterpension-am-wald.de)



# Kohlrouladen mit Sahnesoße



## Das brauchst du für die Kohlrouladen:

1 Wirsing- oder Spitzkohl  
150 g Sonnenblumen- oder Sojagranulat  
2 Zwiebeln  
Salz, Pfeffer, Hackfleischgewürz, Öl zum Anbraten  
1 gehäufter Teelöffel Stärke  
200 ml pflanzliche Sahne  
Optional: 2 EL Hefeflocken, 1TL Rauchpaprika,  
Preiselbeermarmelade

## So einfach geht's:

Zunächst die äußeren, großen Blätter vorsichtig ablösen und den Strunk jeweils keilförmig herausschneiden.

Die Blätter dann mit ca. 100 ml Wasser im abgedeckten Topf blanchieren. Die Blätter sollten weich und formbar zum Weiterverarbeiten sein. Anschließend das noch vorhandene Wasser abgießen und die Blätter kurz mit kaltem Wasser abschrecken.

Nun das Sonnenblumengranulat einweichen und mehrfach durchspülen. So minimiert sich der evtl. noch vorhandene Eigengeschmack. Falls das Granulat zu grobkörnig ist, ist es ratsam es etwas feiner zu mahlen. So hält die Masse später besser zusammen.

Anschließend werden die Zwiebeln klein gewürfelt und goldgelb angebraten und erst einmal beiseitegestellt.

Das Sonnenblumengranulat wird dann gut ausgedrückt und ebenfalls angebraten. Auch hier sollen Röstaromen entstehen. Schließlich die angebratenen Zwiebeln sowie die Sojasoße und die Gewürze hinzufügen und weiter anbraten.

Währenddessen wird separat die Sahne mit der Stärke verrührt und dem Brät hinzugegeben.

Alles zusammen sollte nun innerhalb etwa einer Minute stocken. Schließlich werden die Kohlblätter mit 1-2 Esslöffeln der Masse gefüllt, zu Rouladen gerollt und vorsichtig kurz von beiden Seiten in heißem Fett anbraten.

Anschließend werden sie in eine Auflaufform gegeben und mit der Sahnesoße übergossen. Nun dürfen sie noch mal für ca. 20 Minuten bei 200 ° in den Ofen.



## Das brauchst du für die Sahnesoße:

1 Zwiebel  
2 gehäufte EL Mehl  
0,5 ml Hafermilch  
200 ml Pflanzensahne  
5 EL helle Sojasoße, Pfeffer  
Öl zum Anbraten

## So einfach geht's:

Hierfür die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und goldbraun anbraten.

Für die Mehlschwitze das Mehl mit 2 EL Öl zu den Zwiebeln hinzugeben und mit anrösten. Anschließend die Hitze reduzieren und die Hafermilch unter schnellem Rühren hinzugeben. Nachdem die Soße eingedickt ist, kann die Hitze komplett heruntergefahren werden.

## Kochschule Hanau und Kräuterpension am Wald

Inh. Heidrun Quintino

Liesingstr. 11 | 63457 Hanau

Tel. 0177-7455109 | [info@kochkurs-hanau.de](mailto:info@kochkurs-hanau.de)  
[kochschule-hanau.eu](http://kochschule-hanau.eu) | [kraeuterpension-am-wald.de](http://kraeuterpension-am-wald.de)



- ✓ Beim Blanchieren der Kohlblätter kann die Hitzezufuhr komplett heruntergefahren werden, sobald der Topfdeckel superheiß ist.
- ✓ Kleinere Kohlblätter können versetzt übereinandergelegt und gefüllt werden. Für das Einrollen der Kohlblätter zu Rouladen gibt es spezielles Garn oder auch andere Vorrichtungen. Ich selber benutze diese in der Regel nicht, sondern forme ganz vorsichtig die Rouladen und brate sie dann kurz in heißem Fett von beiden Seiten an. Rohe Kohlreste
- ✓ eignen sich hervorragend als Zugabe für einen Rohkostsalat. Gerade im unerhitzten Zustand wirken die enthaltenen Senföle immunstärkend und antikarzinogen. Dazu
- ✓ passt Kartoffelbrei perfekt!

# Kartoffelbrei

## Das brauchst du:

1,5 kg Kartoffeln (mehlig oder vorwiegend festkochend)  
Pflanzliche Butter, ca. 50-100 g  
Pflanzliche Milch – ungesüßt, ca. 200-400 ml  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

## So einfach geht's:

Die Kartoffeln schälen, vierteln\* und ca. 20 Minuten garen.

Nun das Kochwasser abgießen und mit einem Kartoffelstampfer und den restlichen Zutaten abschließend eine cremige Masse herstellen.

Je nachdem, ob man den Kartoffelbrei eher cremiger oder fester mag, kann man die Menge der pflanzlichen Milch variieren.

\*Es hat sich bewährt, die Kartoffeln schon vor dem Hauptkochvorgang zu schälen und zu vierteln und in einer Schüssel mit kaltem Wasser bereit zu halten. So muss man sie nachher nur noch kochen, stampfen und würzen.

## NOTIZEN:

---

---

---

---

---



## Kochschule Hanau und Kräuterpension am Wald

Inh. Heidrun Quintino  
Liesingstr. 11 | 63457 Hanau  
Tel. 0177-7455109 | [info@kochkurs-hanau.de](mailto:info@kochkurs-hanau.de)  
[kochschule-hanau.eu](http://kochschule-hanau.eu) | [kraeuterpension-am-wald.de](http://kraeuterpension-am-wald.de)



- ✓ Mit ein paar Tricks und Kniffen, die ich Interessierten auch gerne im Rahmen meiner Kochkurse oder Seminare näherbringe, ist die leichte vegane Küche ein Kinderspiel.
- ✓ Wer darüber hinaus an Wildkräutern interessiert ist, der darf durch unseren Heilkräuter-Garten mit mehr als 200 Kräutern wandeln oder an einer unserer Wildkräuterwanderungen bzw. Wildkräuterworkshops (auch online) teilnehmen.

# „Die Roten-Vier“-Salat

an Tahindressing und karamellisierten Walnüssen

## Das brauchst du:

### Für den Salat:

½ Radicchio

¼-½ kleinen Rotkohl

1 rote Zwiebel

2-3 Rote Bete – vorgekocht

Obst deiner Wahl:

Wir nehmen ½ Birne und ½ Apfel

1 Handvoll Walnüsse, 1 EL Agavendicksaft oder Reissirup

Optional: Granatapfelkerne

### Für das Dressing:

200 g Cashewnüsse – mindestens eine Stunde eingeweicht – am besten über Nacht

2 EL Tahin (Sesampaste)

Saft einer Zitrone

3 EL Agavendicksaft

3 EL Olivenöl

4-5 EL helle Sojasoße

400 ml Wasser

Optional: eine frische Rote Beete,

1 EL Preiselbeermarmelade



## So einfach geht's:

Für den Salat zunächst die Rote Bete in hauchdünne Scheiben schneiden und auf einem Teller auslegen. Dann den Rotkohl ebenfalls so fein wie möglich schneiden und mit dem ebenfalls grob kleingeschnittenen Radicchio auf der Rote Bete verteilen.

Die Zwiebel in feine Würfel oder Ringe schneiden.

Schließlich die Zwiebeln, das gewürfelte Obst und optional die Granatapfelkerne auf das Salatbett geben.

Nun die Walnüsse etwas klein brechen/hacken und in einer Pfanne kurz anrösten. Es sollen Röstaromen entstehen. Dann die Hitze herunternehmen und den Pflanzensirup untermischen. Die kandierten Nüsse zu guter Letzt auf dem Salat verteilen.

Für das Dressing alle Zutaten (vorzugsweise in einem Hochleistungsmixer) bis auf die Preiselbeermarmelade für ca. 1 Minute pürieren.



- ✓ Das Dressing hält sich ca. 1 Woche im Kühlschrank.
- ✓ Die „Roten-Vier“ sind ein sehr starker Immunbooster. Dein Organismus erhält über diese vier Gemüsesorten ein großes Maß an gesundheitsfördernden, sog. Sekundären Pflanzenstoffen wie
  - Flavonoiden - z.B. Anthozyanen in Rotkohl und Roter Bete
  - Senfölen im Rotkohl
  - Bitterstoffen im Radicchio
  - Scharfstoffen/Schwefelverbindungen in der Zwiebel
- ✓ Alle Kohlsorten mit ihren in ihnen enthaltenen Senfölen sind roh sogar noch etwas gesünder. Lass sie daher – gerade im Winter – oft in deinen Rohkostsalat einfließen. Sie schmecken übrigens roh auch ganz anders als gekocht.
- ✓ Wer mag kann den Salat noch weiter aufwerten, in dem er verfügbare Winterwildkräuter, wie etwa die Vogelmiere, das Behaarte Schaumkraut/Gartenspringkraut, Taubnessel etc. mit verwertet.
- ✓ Weißt du, dass das in grünen Kräutern enthaltene Chlorophyll unserem Blut fast zum Verwechseln gleicht?
- ✓ Wusstest du übrigens, dass die Rote Bete mit ihren antioxidativen Eigenschaften neben der immunstärkenden Wirkung auch noch einen sehr wirksamen Krebschutz bietet?

Kochschule Hanau  
und Kräuterpension am Wald

Inh. Heidrun Quintino

Liesingstr. 11 | 63457 Hanau

Tel. 0177-7455109 | [info@kochkurs-hanau.de](mailto:info@kochkurs-hanau.de)  
[kochschule-hanau.eu](http://kochschule-hanau.eu) | [kraeuterpension-am-wald.de](http://kraeuterpension-am-wald.de)



# Pastéis de Nata



## Du brauchst:

- 1 Rolle Blätterteig
- 1 Packung Puddingpulver (Vanille)
- 400 ml Sojamilch
- 6 EL Zucker
- 1 Zimtstange
- 1 Zitrone (bio)
- 1 Prise Salz

## So einfach geht's:

Zunächst werden etwa 8 EL der Milch in eine Tasse gegeben und mit dem Puddingpulver und dem Zucker und Salz verrührt, bis sich die Stärke aufgelöst hat.

Nun den Rest der Milch zusammen mit der Zimtstange und die Schale der Zitrone in den Topf reiben. Das Ganze bei mittlerer Hitze aufkochen.

Während die Milch aufkocht kann bereits der Teig vorbereitet werden. Hierfür den Blätterteig ausrollen, und die Backpapierfolie entfernen und anschließend wieder ohne Backpapier zusammenrollen. Die Rolle nun in 6-10 (je nach Form) gleiche Stück schneiden und plattdrücken oder -walzen. Die Teigstücke in eine Muffinform geben und jeweils in die Form drücken, sodass die typischen Teigschälchen entstehen.

Sobald die Milch kocht die Zimtstange entfernen und die Puddingmischung aus der Tasse hinzugeben. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

Schließlich die vorbereiteten Formen mit dem Pudding befüllen und bei 220°C für etwa 20 Minuten backen, bis die Oberfläche des Puddings bräunt.

## Kochschule Hanau und Kräuterpension am Wald

Inh. Heidrun Quintino

Liesingstr. 11 | 63457 Hanau

Tel. 0177-7455109 | [info@kochkurs-hanau.de](mailto:info@kochkurs-hanau.de)

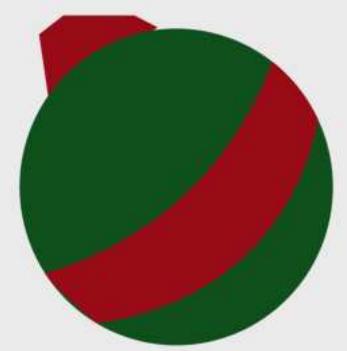
[kochschule-hanau.eu](http://kochschule-hanau.eu) | [kraeuterpension-am-wald.de](http://kraeuterpension-am-wald.de)



VeggieHotels  
LINA REISENACHVEGAN



- ✓ Statt Sojamilch kannst du auch Reismilch, Mandelmilch oder Erbsenmilch verwenden. Lediglich Hafermilch sorgt gelegentlich für Probleme beim Andicken des Puddings – sollte also, wenn möglich, vermieden werden.
- ✓ Für einen intensiveren Zimtgeschmack kann die Zimtstange auch länger in der Milch gekocht werden.



Ein schönes Weihnachtsfest



und

guten Appetit



LIVE MUSIC

