



Veganer Weihnachtsbraten

Veganer Weihnachtsbraten geht ganz einfach auch pflanzlich und tierleidfrei! Hier ist unser leckeres und gelingsicheres Rezept. Wir wünschen viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!

ZUTATEN FÜR DEN BRATEN (für 4 Personen)

150 g	Seitanpulver
150 g	Shiitakepilze
1	kleine gekochte Rote Bete
½ Dose	Kichererbsen und etwas Kichererbsenwasser
8 EL	Sojasoße
3 EL	Ahornsirup oder Dattelsirup
4 EL	Tomatenmark
1 TL	grüne Pfefferkörner
1	Zwiebel
3–4	Knoblauchzehen
8–10	Reispapierblätter
	Gewürzmischung für „Braten“ o.ä.
	Öl nach Geschmack

ZUBEREITUNG DES BRATENS

- Shiitakepilze, Zwiebel und Knoblauch grob schneiden und mit 5 EL Sojasoße, 1 TL Bratenwürzmischung und 5 EL Öl in einer Schüssel marinieren.
- Nun die Shiitakepilz-Marinaden-Mischung in einer Pfanne ca. 10 Minuten anbraten.
- Den Pfanneninhalt mit 2 EL Ahorn- oder Dattelsirup, einer halben Dose Kichererbsen inkl. 2 EL Kichererbsenwasser, 1 TL Gewürzmischung, 2 EL Tomatenmark, der Roten Bete und grünem Pfeffer in eine Schüssel geben und alles grob pürieren, bis eine dicke Soße entsteht (nicht komplett fein pürieren, wir wollen eine leichte Struktur in der Masse).
- Die Masse abkühlen lassen. Danach 2–3 EL Öl und 150 g Seitanpulver unterheben und gut durchkneten.
- Die Seitanmasse halbieren, jede Hälfte zu einer Rolle formen, in je eine Frischhaltefolie oder ein Handtuch (mit zugeknöteten Enden) wickeln und ca. 30 Minuten im Wassertopf köcheln lassen.



- 2 Reispapierblätter im Wasser ca. 10 Sekunden einweichen und auf dem Küchenbrett nebeneinander überlappend ausbreiten. Eine Rolle der gegarten Seitanmasse darauf verteilen und das Papier zusammenfalten, anschließend noch eine Lage mit 2 Scheiben eingeweichem Reispapier herumwickeln. Danach die zweite Seitanrolle einwickeln.



- 2 EL Tomatenmark, 3 EL Sojasoße, 1 EL Ahorn- oder Dattelsirup, 5 EL Öl und 1 TL Gewürzmischung verrühren und die „Haut“ aus Reispapier von allen Seiten damit bestreichen, dann die Rollen 30–40 Minuten bei 180 Grad im Ofen backen.
- Nun den Braten in Scheiben schneiden und auf warmem Rotkohl servieren. Als Beilage können Klöße und Bratensoße dazu gereicht werden.

ZUTATEN FÜR DIE BRATENSOÛSE

1 Bund	Suppengrün
500 ml	Rotwein oder Traubensaft
2 EL	Tomatenmark
2 EL	Mehl
2	Nelken
1	Sternanis
	Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG DER BRATENSOÛSE

- Suppengrün grob in Stücke schneiden und im Topf mit etwas Öl ca. 10–15 Minuten anbraten.
- Tomatenmark hinzugeben und ca. 5 Minuten mit anbraten, dann das Mehl unterheben, verrühren und mit Wein bzw. Traubensaft auffüllen. Nelken und Sternanis dazugeben.
- Gelegentlich rühren, während der Sud leicht einköchelt.
- Nach ca. 20–30 Minuten sollte die Konsistenz leicht cremig bis soßig sein. Nun die Soße über einem Sieb in einen anderen Topf passieren.