

Aromenspiele Winterzeit

Das Onlinemagazin für mehr Genussmomente



Veganes Weihnachtsmenü



Das vegane Menü besteht aus 4 Gängen:

- Kartoffel-Pastinaken-Suppe
- Champignon-Ceviche
- Auberginen-Aprikosen-Ragout
- Schwarzwälder Kirschtörtchen im Glas

Vorrätig sollte immer sein:

Kidneybohnen (getrocknet oder in der Dose)
Sonnenblumenöl, Olivenöl
Aceto balsamico bianco
Edelsüßes Paprikapulver,
Pul biber, Cayennepfeffer,
Korinder (gemahlen), Salz,
Pfeffer, Kreuzkümmel
(gemahlen), Macis
(gemahlen), Zucker,
Puderzucker
Speisestärke
Gemüsebrühe (im Glas oder
Instant)
Zwiebeln (rot und weiß)
Knoblauchknolle
Agavendicksaft
Schattenmorellen im Glas
ohne Steine

Die Einkaufsliste für das Menü:

Knollensellerie, Lauch,
vorwiegend festkochende
Kartoffeln, Pastinaken
Braune Champignons
Bunte Cocktailtomaten
Kleine, rote Spitzpaprika
Aubergine
Limette, Zitrone
Bund Koriandergrün
Frische Thymianzweige
1 kleiner Granatapfel,
alternativ Cranberrys oder
Berberitzen
Getrocknete Aprikosen
(verzehrfertig)
Granatapfelsirup
Walnusskerne
Vegane sojafreie Margarine,
vegane sojafreie
Zartbitterschokolade,
Reissahne (aufschlagbar)
Pflanzensahne
Vegane Dinkelkekse
Gepuffter Buchweizen

Bei Chateau et Chocolat bestellen :

[Aceto balsamico bianco](#)
[Jasmin-Duftreis](#)
[Basmati-Reis](#)