

Heiner Jörhs



Koch's vegan an Weihnachten

**Die Besten veganen Rezepte zum schönsten
Fest des Jahres!**

6. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. In Teller füllen und mit fein gehackter Petersilie bestreuen.

Tipp: Nehmt statt Paprikapulver Kurkuma und gebt noch etwas Schwefelsalz dazu. So schmeckt der Fake-Eierstich richtig Ei-ähnlich.

Topinambur- Kürbis- Quiche



Zutaten: 200 g Mehl, 1 TL Backpulver, 100g Sojajoghurt, 4 EL Olivenöl, 2 EL Sojamilch, etwas Oregano, 1 Prise Salz, je 100 g Topinambur und Kürbis, 1 Zwiebel,

200 g Tofu, 100 ml Sojamilch, etwas Pfeffer, 1 TL Salz, etwas Majoran, 2 Knoblauchzehen, evtl. Räuchertofuwürfel und Kokosöl

1. Mehl, Backpulver, Sojajoghurt, Olivenöl, Sojamilch, etwas Oregano und 1 Prise Salz gründlich zu einem glatten Teig verkneten, dann mit einem Tuch abdecken und beiseite stellen.
2. Topinambur und Kürbis schälen und in dünne Scheiben

schneiden. Die Zwiebel halbieren und in Scheiben schneiden.

Zwiebelscheiben in 2 EL Olivenöl anschwitzen, das Gemüse dazugeben und alles ein paar Minuten etwas Farbe nehmen lassen. Das Gemüse sollte auch schon etwas weich sein.

3. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Für die Sauce 200 g Tofu mit 100 ml Sojamilch, etwas Pfeffer, $\frac{1}{2}$ bis 1 TL Salz und etwas Majoran pürieren. Dann die Knoblauchzehen

dazugeben und kurz mitpürrieren (nicht zu lange sonst wird er leicht bitter!).

4. Nach Geschmack kleine Räuchertofu- oder angebratene Tofuwürfel unterheben und/oder die Masse mit 1 EL Kokosöl verfeinern.
5. Eine Springform mit Backpapier auslegen. Vom Teig einen kleinen Teil abnehmen. Den Rest flachdrücken und in der Form flach verteilen. Mit angefeuchteten Händen geht's