

Das etwas andere X-Mas-Dinner

## REZEPTIDEEN FÜR EIN VEGANES WEIHNACHTSMENÜ

Die meisten Schweizer Familien essen an Heiligabend Fondue Chinoise. Warum nicht mal etwas Abwechslung ins gewohnte Weihnachtsmenü bringen – und auf Fleisch verzichten? Backbuch-Autorin Sophia Lewis liefert Inspiration für eine vegane Alternative.

VANESSA BÜCHEL 15. DEZ. 2021



Bild: Shutterstock

**I**m Jahr 2020 konsumierten Herr und Frau Schweizer pro Kopf rund 51 Kilogramm Fleisch. Verglichen mit anderen Ländern ist dieser Wert zwar deutlich geringer, dennoch ist da noch viel Luft nach oben. Denn weniger Fleisch bedeutet nicht nur Gutes für unsere Gesundheit und die Tierwelt – man unterstützt damit auch eine bessere Umwelt.

Davon ist auch Sophia Lewis überzeugt, die seit mehr als 20 Jahren für das in Hamburg ansässige Label Closed Mode entwirft. «Wer sich vegan ernährt, reduziert seinen CO<sub>2</sub>-Fussabdruck um 17 Prozent – ein guter Anfang im Kampf gegen die Klimaerwärmung.» Lewis, die ihre Kindheit in Wales verbrachte, setzt auf eine reduzierte Ernährungsweise, die einerseits mit ihrem Interesse an Wellness zusammenhängt, aber auch ein Sinnbild für eine

umweltbewusste Lebenseinstellung sein soll. Fleisch, Milchprodukte, Eier, Getreide und raffinierter Zucker stehen weitestgehend nicht auf dem Speiseplan der britischen Designerin.



**Sophia Lewis mit Tochter Gwenifer an einem Weihnachtsmarkt. Bild: zVg**

Als 2020 die Welt aufgrund der Pandemie zum Stillstand kam, nutzte Lewis die Zeit, um die traditionellen Backrezepte ihrer Grossmutter Doris, die sie an ihre Kindheit erinnerten und die sie so liebte, zusammen mit ihrer Tochter Gwenifer abzuwandeln. Entstanden ist ein Buch mit Backrezepten, das eine Hommage an Lewis' Grossmutter darstellt. «Dear Doris» ist voll mit Sophia Lewis' Lieblingskuchen – aber eben in abgewandelter veganer Form.

Für Bolero hat die Backbuch-Autorin einen veganen Drei-Gänger zusammengestellt. Ein köstliches Dessertrezept aus «Dear Doris» darf zur Krönung am Ende des Weihnachtsmenüs natürlich nicht fehlen.

## Vorspeise: Blumenkohl-Mandel-Suppe

Den Auftakt macht eine leckere Suppe aus Blumenkohl und Mandeln, die uns wohlilig von innen Wärme spendet. Die leicht nussige Note passt wunderbar zum Winter.



Zur Vorspeise fürs vegane Weihnachtsmenü empfiehlt Lewis eine Blumenkohl-Mandel-Suppe. Bild: Shutterstock

Menge (für 4 Personen)	Zutaten
1	mittelgrosser Blumenkohl
1	mittelgrosse Zwiebel
450 ml	Mandelmilch
450 ml	vegane Bouillon
3 EL	Walnüsse, gehackt
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

### Zubereitung:

1. Den Blumenkohl von den äusseren Blättern abschneiden und in kleine Röschen brechen.
2. Blumenkohl, Zwiebel und vegane Bouillon in einen grossen Topf geben. Zum Kochen bringen und etwa 15 Minuten zugedeckt weich kochen.
3. Mandelmilch und gehackte Walnüsse hinzugeben. Das Ganze in einen Mixer geben und glatt pürieren.
4. Zurück in den Topf geben und weitere fünf Minuten erhitzen sowie mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Zum Servieren für die Farbe etwas Paprikapulver und für das Aussehen etwas gehackte Walnüsse hinzufügen.

Lewis rät, beim Kochen von Gemüse zwischendurch innezuhalten: «Ich liebe die Muster von Gemüse – das ist immer mein Lieblingsteil beim Kochen.»

## Hauptspeise: Aunty Gaynor's Nutty Loaf

Im Buch «Dear Doris» finden nicht nur vegane Backrezepte Platz, auch fasst Lewis für ihre Grossmutter ihr bisheriges Leben in rührenden Worten zusammen. Tante Gaynor darf da nicht fehlen. «Die Haare meiner Tante erinnerten an einen Sonnenuntergang in Rot mit blonden Spitzen. Ich habe es geliebt!», so schwärmt Lewis von ihrer «Aunty». Gaynor und ihr Mann brachten über die Jahre interessante Persönlichkeiten nach Hause, die von Doris' köstlichen Kuchen und Gebäck nicht genug kriegen konnten, erinnert sich Lewis. Als Hauptgang für den weihnachtlichen Drei-Gänger wählt sie darum den «Nutty Loaf» von ihrer Tante.



Die nussige Speise mundet besonders gut in der Weihnachtszeit. Bild: zVg

Menge (für 6 Personen)	Zutaten
125 g	Cashewnüsse
100 g	Pekannüsse
100 g	Knäckebrot
1 EL	Gemüsebouillon
2 EL	Kokosöl (etwas mehr zum Fetten)
1	Zwiebel, fein gehackt
2	Selleriestangen, fein gehackt
4 EL	Tahini
1 EL	Oregano
¼ EL	Muskatnuss, gemahlen
1	Zitrone, Schale davon fein gerieben
200 ml	Wasser
4 EL	pflanzliche Milch nach Wahl
1 TL	Meersalz
etwas	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

### Zubereitung:

1. Nüsse und Knäckebrot in einen Mixer geben und einige Male auf den Pulsknopf drücken, bis das Ganze zerhackt, aber noch kein Pulver ist. Tipp: Kümmern Sie sich zuerst um die Nüsse und dann um das Knäckebrot, da sich ansonsten manchmal nicht alles gut vermischt.
2. Backofen auf 200 Grad (Umluft) oder 180 Grad (Gas) vorheizen. Derweil den Boden einer Backform (etwa 22 mal 15 Zentimeter) mit Backpapier auslegen.
3. Kokosöl in einer grossen Pfanne erhitzen. Die Zwiebel vorsichtig anbraten, bis sie transparent und weich wird. Zur Hilfe: Sie sollte ein bisschen wie ein transparenter, leichter Sommerseidenschal aussehen. Den Sellerie hinzugeben und braten, bis er weich ist. Regelmässig umrühren.
4. Den Zwiebel-Sellerie-Mix in eine Rührschüssel geben und die gehackten Nüsse, Tahini, Oregano, Muskatnuss, Zitronenschale, pflanzliche Milch, vegane Brühe, Wasser, sowie Salz hinzufügen. Mit viel gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen und rühren, bis alles gut vermischt ist.
5. Die Mischung in die vorbereitete Kastenform geben und mit einem Löffel fest nach unten drücken, um die Mischung zu verdichten.
6. 30 Minuten abgedeckt backen und dann weitere zehn bis 20 Minuten backen, bis der Laib leicht braun ist.
7. Aus dem Ofen nehmen und fünf Minuten abkühlen lassen. Den Laib aus der Form nehmen und in quadratische oder dreieckige Formen schneiden.

Tipp von Lewis: «Zu Weihnachten serviere ich die Speise mit gerösteten Rosmarinkartoffelscheiben und in Olivenöl und Ahornsirup gerösteten Karotten.»

## Dessert: Schottischer Weihnachtskuchen

Den Abschluss macht der schottische Weihnachtskuchen aus dem Buch «Dear Doris». Auch hier spielen Nüsse – dieses Mal Mandeln! – eine grosse Rolle, was den Kuchen zum perfekten Abschluss des Weihnachtsmenüs macht.



Der Schottische Weihnachtskuchen aus Lewis' Backbuch «Dear Doris» schaut zum Anbeissen lecker aus. Bild: Maria Grossmann

Menge (für 6 Personen)	Zutaten
200 g	Dr. Oetker Creme Vega
85 g	Kokosblütenzucker
4 EL	Kichererbsenwasser (Aquafaba)
65 g	Mandeln, gehackt
65 g	Kichererbsenmehl
125 g	Mandelmehl
125 g	Buchweizenmehl
1	Bio-Zitrone
2 EL	Sauerkirschen (aus dem Glas)
1 EL	Saft der eingelegten Sauerkirschen
250 ml	Mandeldrink (ohne Zuckerzusatz)
4 EL	Kokosjoghurt
65 g	Cranberries, getrocknet
65 g	Orangenschale, kandiert
65 g	Zitronat oder Limettenschale, kandiert
20 bis 25	ganze Mandeln, geschält

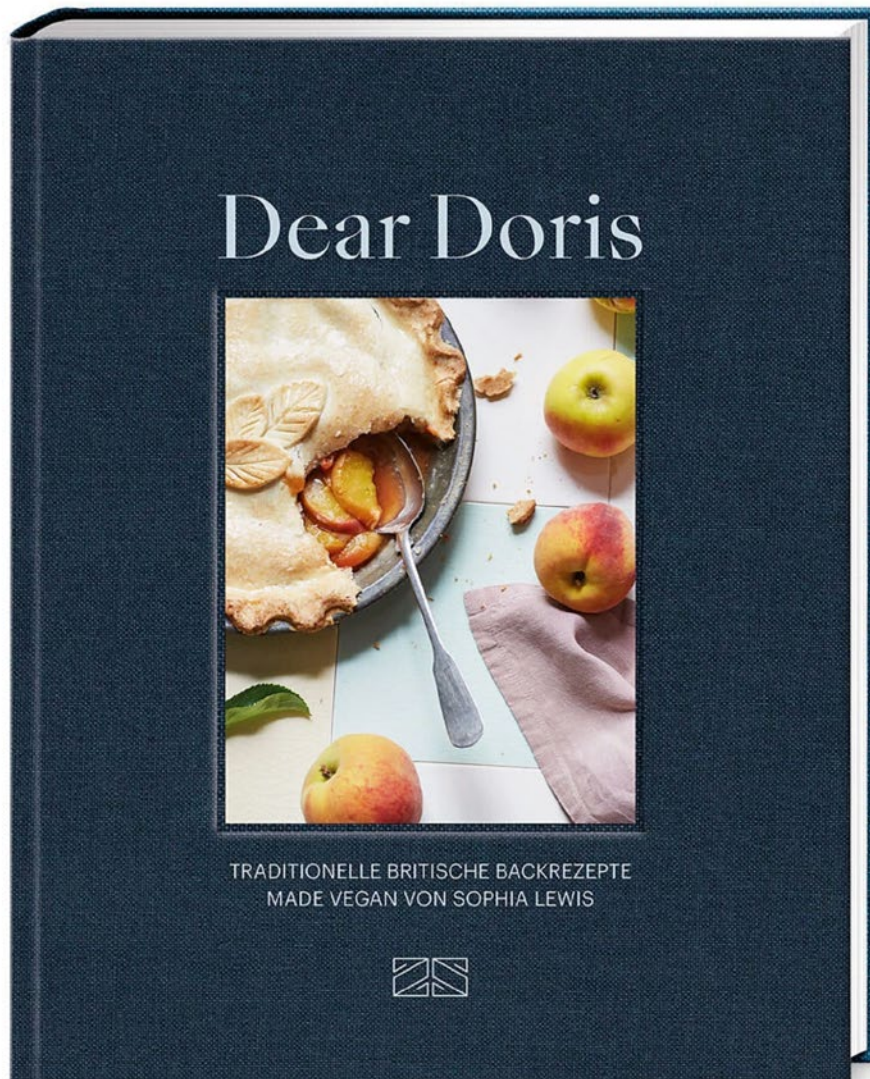
### Zubereitung:

1. Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen.
2. In einem Standmixer die Creme Vega mit dem Kokosblütenzucker cremig verquirlen.
3. Das Aquafaba in einer zweiten Schüssel im Standmixer auf hoher Stufe verquirlen. Die fluffig-leichte Textur ähnelt der von geschlagenem Eiweiss. Zuerst die Creme Vega mit dem Kokosblütenzucker, dann die Mandeln dazugeben.
4. Mit dem Mehl mischen, bis eine Paste entsteht. Danach die Zitrone auspressen und den Saft mit Sauerkirschen, Kirschsaft, Mandeldrink, Kokosjoghurt, Cranberries und kandierten Zitrusfrüchten zum Teig geben. Alles mit einem Löffel verrühren. Dabei vorsichtig sein, damit die Kirschen nicht matschig werden. Man kann die kandierten Zitrusfrüchte auch weglassen, wenn man auf den raffinierten Zucker verzichten möchte.
5. Die Mischung in eine Kuchenform geben. Ich verwende für dieses Rezept eine mit etwa 15 Zentimetern Durchmesser. Die Oberseite des Kuchens mit Mandeln dekorieren, dann auf die mittlere Einschubleiste in den Backofen schieben.
6. Im vorgeheizten Ofen 45 Minuten backen.
7. Servieren und geniessen!

Tipp von Lewis: «Diesen Weihnachtskuchen mag ich sehr. Das Rezept erinnert mich an den britischen Klassiker. Etwas Ähnliches gab es bei uns zu festlichen Anlässen mit Zuckerguss.»

**Mehr zur Person:**

Sophia Lewis verbrachte ihre Kindheit in Wales, wo Grossmutter Doris ein wichtiger Teil ihres Lebens war. Alle liebten Doris' Kuchen und Gebäck, so auch ihre Enkelin. Doch Lewis lebt heute nach einer reduzierten Ernährungsweise, was sie dazu animierte, ihrer Lieblingsrezepte von ihrer Grossmutter auf vegane Weise neu zu interpretieren. Entstanden ist das Kochbuch «Dear Doris», das traditionelle Backrezepte als vegane Alternative zeigt.



Backbuch «Dear Doris» von Sophia Lewis für rund 42 Franken, via Ex Libris. Bild: exlibris.ch

Lewis ist seit mehr als 20 Jahren als Designerin für das in Hamburg ansässige Label Closed tätig. Nach ihrem Masterabschluss in Mode an der Hochschule Central Saint Martins zog die gebürtige Waliserin 1998 für eine Stelle im Atelier bei Jil Sander nach Deutschland.