



# Weihnacht wie im Traum

Feiertage ohne Stress: die fabelhafte Fibel zum fantastischen Fest.



edition active beauty



# Menü ohne Malheur

Gelungenes Festmahl dank Planung und Fantasie.

Also diese gebackene Sellerie schmeckt wirklich, wer hätte das gedacht. Und ausgerechnet vom Enkerl kam die Idee, der hat's sonst nicht so mit dem Gemüse. Die ältere Dame war anfangs reichlich skeptisch: Weihnachten ohne Fleisch? Nur weil der Jüngste plötzlich auf Vegetarier macht? Sollte sie sich am Heiligen Abend wie ein Hase durch eine Salatplatte mümmeln, statt das Aroma einer gefüllten Gans zu genießen? Mit Disziplin an Tofuwürfeln herumkauen, statt herzhaft in Selchwursteln hinein zu beißen? Na ja, und jetzt sind sie auch noch gut, diese neumodischen Sachen.

Außerdem hat sie geglaubt, ihre Tochter hat beim Kochen noch mehr Hektik als eh schon. Kein Problem, sagte der Enkel und half der Küchenchefin am Nachmittag, allerlei Grünzeug zu panieren und herauszubacken. Versteck statt der üblichen Speckwürfel kleine Stückchen Räuchertofu im Krautsalat, hat die Mama gesagt, kleine Verschwörung unterm Tannenbaum. Jetzt sitzen der junge Fleischverweigerer und die Seniorin friedlich vereint über einer Portion Sellerie. So schmeckt der Weihnachtsfrieden.

## Planung ist das halbe Mahl

Ob Christstollen oder Karpfen, das gemeinsame Essen ist nur selten wichtiger als zu Weihnachten. Und auch selten stressiger. Traditionalisten sehen die Welt untergehen, wenn sie auf Gänsekeulen oder Hirschragout verzichten. Und schlimmer noch, sie können den Braten schon riechen, den es gar nicht geben wird. Köche, die gerne experimentieren, kommen beim Anblick des immer gleichen Rindviehs die Tränen. Vegetarier lassen die Blätter hängen. Veganer machen die Schoten dicht, damit ihnen keiner was unterschiebt, das schon einmal gelebt hat. Und Allergiker träumen vorab schon von der Notaufnahme, weil die Tante die Erdnüsse in den Plätzchen nicht bedacht hat.

13

22 dm-Tipps für  
Weihnachten

Fischessen ohne schlechtes Gewissen? Greifen Sie zu Hering, Makrele oder zu Seelachs (nicht verwechseln mit Alaska-Seelachs). Auch der gute alte Karpfen sorgt dafür, dass die Ozeane nicht leer gefischt werden.



### Himmliche Zutaten

Die Alnatura Pilzcreme Sauce ist eine feine Sauce mit frischem Obers aus ökologischer Landwirtschaft. Alnatura rote Linsen sind eine levantinische Spezialität. Alnatura Tofu eignet sich durch seinen milden Geschmack für viele Zubereitungsmethoden. Und auch als Fleischersatz ist Tofu nicht zu verachten.

„Planung ist das A & O für kulinarische Weihnachtsfreuden“, sagt Yulia Haybäck. Die Kärntnerin ist Chefin der Cateringfirma Die Partyköchin und weiß, wie wichtig die Vorbereitung für große und kleine Feste ist. „Je genauer ich alles im Vorhinein abkläre, desto weniger Stress habe ich dann beim Kochen.“

Bevor man sich also in die Einkaufsschlacht wirft, sollte man mit allen Beteiligten in Ruhe über ihre Wünsche und Bedürfnisse reden. Wenn man bereit ist, ein bisschen über den Tellerrand zu schauen, gibt es am Festtisch keine langen Gesichter. „Sehnsüchte wollen gelebt werden. Menschen wünschen sich Speisen, die sie sonst nicht bekommen oder mit Weihnachten verbinden“, sagt Yulia Haybäck. Für manche ist ein Festtisch ohne Karpfen eine mittlere Katastrophe. Haushaltsvorstände müssen jetzt abwägen: Kochen sie allen Lieben die Wunschgerichte, haben sie selber vor lauter Stress keine Weihnachten mehr. Wenn die halbe Belegschaft aber hungrig unter dem Lichterbaum steht, schafft das auch nicht unbedingt eine stille Nacht.

### **Zeit für Kompromisse**

Die Lösung heißt Kompromiss. Man serviert die diversen Lieblingsspeisen einfach auf die Feiertage verteilt. Vorausgesetzt, der Christtag und Stephani sind in kulinarischer Hinsicht nicht genauso heikel wie Heiligabend. Manche Familien haben ja Open House mit großem Buffet. Mit dem Ergebnis, dass die Hausfrau oder der Hausmann an beiden Tagen nicht aus der Küche kommen. „Bitten Sie doch alle, eine eigene Spezialität mitzubringen“, rät Yulia Haybäck. Der Onkel freut sich womöglich, mit einer großen Schüssel seines - und nur seines - Kartoffelsalats antanzen zu dürfen. Gibt man Freunden und Familienmitgliedern rechtzeitig Bescheid, wird es für alle Beteiligten ein knuspriger Tag.

Dann bleibt immer noch das Duell: Fleischfans versus Linsenliebhaber. Zwei Fraktionen, die schwer miteinander können. Die moderne Lebensmitteltechnik serviert aber Auswege. In den Reformabteilungen der Drogerien und in Bioläden findet man Tofu und vor allem Seitan als vernünftigen Fleischersatz, der zusätzlich zum Schnitzel oder Filet in die Pfanne wandert. Die fleischlosen Steaks lassen sich mühelos braten, dämpfen und panieren.

„Seitan und Räuchertofu muss man nicht einmal marinieren, etwas Salz und Pfeffer reichen“, sagt die Expertin, „das vegetarische Schnitzel passt auch gut zu Soßen, man kann es zum Beispiel wie ein Paprikahuhn zubereiten“. Auch gebackenes Gemüse und Pilze finden Gnade vor den Augen eingefleischter Vegetarier. „Ich habe privat einmal Sugo mit Tofufaschiertem gekocht, genauso zubereitet wie eine klassische Bolognese-Sauce“, erzählt Haybäck. „Nach dem Essen habe ich gefragt, ob wer einen Unterschied gemerkt hat. Alle waren sich einig: Der pflanzliche Ersatz schmeckt genau wie normales Faschiertes, köstlich.“ Einen kleinen Nachteil haben die Sojaschnitzel allerdings: Für Allergiker eignen sie sich wegen ihres hohen Histamingehalts eher weniger.

### Ein Topf für alle Fälle

Ein Rezept für einen geselligen Abend, der garantiert nicht in Stress ausartet, ist ein Topf für alle Fälle. Drin ist je nach Geschmack Käse, Brühe oder heißes Öl. „Fondues eignen sich gut für die Feiertage. Auch heiße Platten und Raclettes sind ideal, um die Leute an einen Tisch zu bekommen“, sagt Yulia Haybäck. Bevor es losgeht, werden alle Zutaten vorbereitet, beim Essen müssen Gastgeber und Besucher die Häppchen nur noch garen oder halt mit Käse überziehen.

Chinesische Suppentöpfe garantieren fernöstliche Ruhe: Der Vegetarier taucht Broccoliröschen in die Suppe, die Freunde der Fleischeslust kochen kleine Stückchen von Rind oder Lamm. Wollen Gemüsefans nicht, dass ihre Karotten oder Kohlrabischnittchen im selben Topf liegen wie Huhn oder Schwein, sind Raclettes fein: Jeder füllt sich sein Pfännchen nach Geschmack. „Diese Kochmethoden sind ideal, um Leute zusammenzubringen. Es gibt Bewegung am Tisch, man redet, lacht und hat den ganzen Abend gute Laune.“

Ein Braten sei immer ideal, findet Partyköchin Haybäck. Vor allem, wenn man das Fleisch in eine Bratfolie packt. „Ich gebe den Braten mit Kräutern und Gemüse in die Folie, lege das Ganze auf ein Backblech, rechne mit einer Stunde Backzeit pro Kilo, und das ist es. Ich muss den Braten im Ofen nicht einmal übergießen.“ Man kann statt des Rehrückens auch einen großen Fenchel in die Folie packen. „Mit Thymian, Rosmarin und etwas Prosecco schmeckt das sensationell.“



### Göttlich zubereitet

Das Alnatura Meersalz enthält Jod, kommt aber ohne Zusatz von Rieselhilfen aus. Alnatura Schwarzer Pfeffer kommt zur Gänze aus ökologischer Landwirtschaft und ist besonders mild. Das Alnatura Bratöl ist ein hoch erhitzbare Sonnenblumenöl und selbstverständlich vollkommen bio.

## 14 22 dm-Tipps für Weihnachten

Sie haben das erste Mal einen Fleischverweigerer als Gast und suchen nach Kochrezepten? Im Internet finden Sie unter [www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de) und [www.vegetarische-weihnachten.de](http://www.vegetarische-weihnachten.de) viele schmackhafte Inspirationen.