

Menüauswahl für Gertrude Lebt!

Veganes Menü

Hauptspeise und Nachspeise: Kürbis Wellington und Spekulatius Tiramisu

Zutaten (für 6 Personen)

1 großer Butternut-Kürbis (ca. 1,5 kg)
400 g Champignons oder gemischte Pilze
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
200 g gekochte Maronen (vakuumverpackt)
200 g frischer Spinat
2 EL Sojasauce
2 EL Olivenöl
1 EL frischer Thymian
2 Rollen veganer Blätterteig
2 EL Pflanzenmilch zum Bestreichen
Salz, Pfeffer, Muskat

Beilage 1: Süßkartoffelpüree

Zutaten:

1,2 kg Süßkartoffeln
100 ml Pflanzenmilch (z. B. Hafer)
40 g vegane Margarine
Salz, Pfeffer, Muskat

Beilage 2: Karamellisierter Rosenkohl mit Granatapfel

Zutaten:

600 g Rosenkohl
1 EL Zucker
2 EL vegane Margarine oder Öl
Salz, Pfeffer
Kerne von 1 Granatapfel

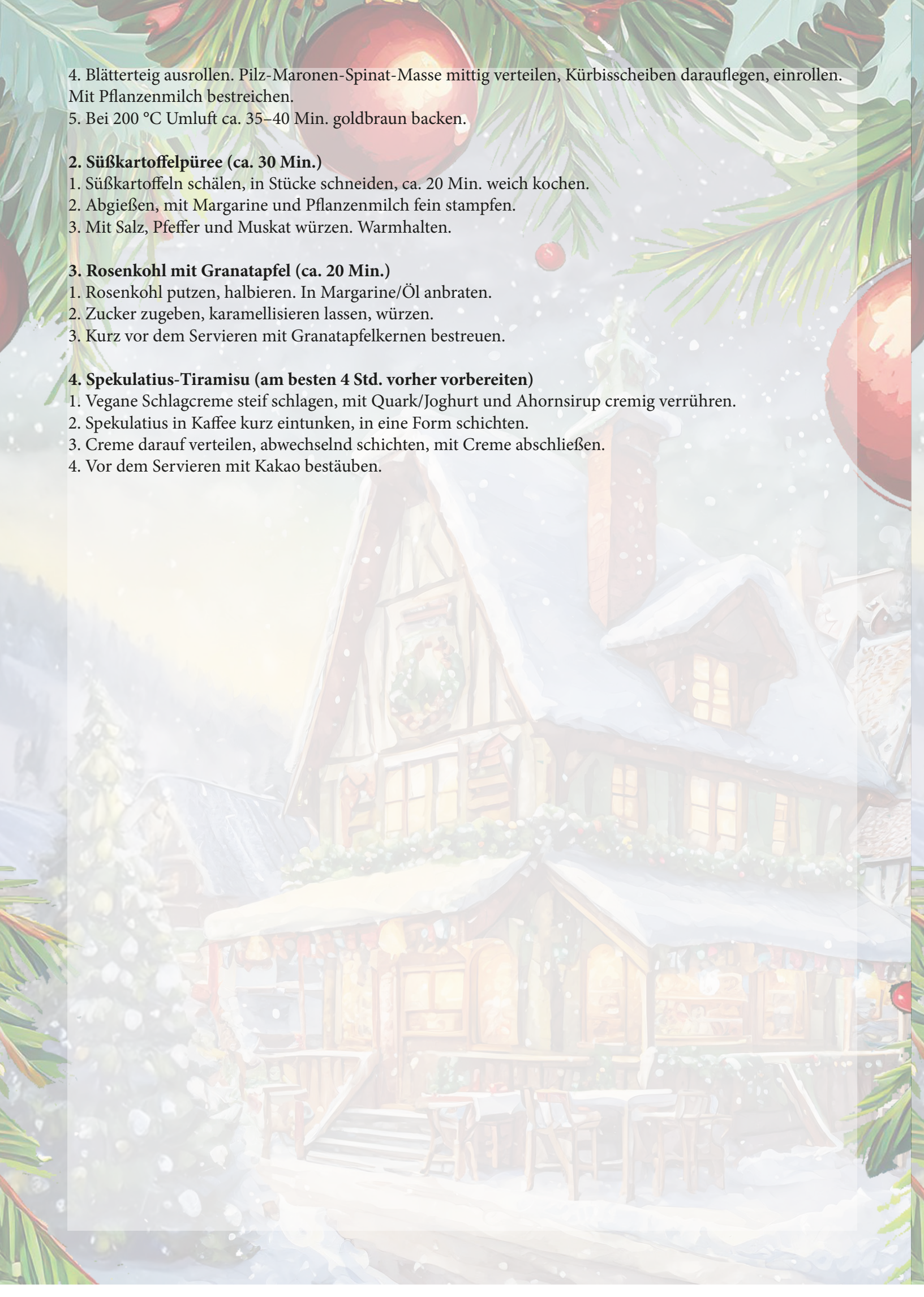
Dessert: Veganes Spekulatius-Tiramisu

Zutaten:

200 g vegane Spekulatius
400 g vegane Schlagcreme (z. B. auf Soja-/Kokosbasis)
250 g veganer Quark oder Joghurt (ungesüßt)
100 ml starker Kaffee (abgekühlt)
2 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft
2 EL Kakao zum Bestäuben

Zubereitung

1. Kürbis Wellington (ca. 2,5 Std. mit Backzeit)
1. Kürbis schälen, entkernen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. In Olivenöl mit Salz/Pfeffer ca. 20 Min. im Ofen bei 180 °C vorbacken.
2. Pilze, Zwiebel, Knoblauch fein hacken, in Öl anbraten, mit Sojasauce und Thymian würzen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.
3. Maronen hacken, mit Spinat kurz in der Pfanne zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken.



4. Blätterteig ausrollen. Pilz-Maronen-Spinat-Masse mittig verteilen, Kürbisscheiben darauflegen, einrollen. Mit Pflanzenmilch bestreichen.

5. Bei 200 °C Umluft ca. 35–40 Min. goldbraun backen.

2. Süßkartoffelpüree (ca. 30 Min.)

1. Süßkartoffeln schälen, in Stücke schneiden, ca. 20 Min. weich kochen.

2. Abgießen, mit Margarine und Pflanzenmilch fein stampfen.

3. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Warmhalten.

3. Rosenkohl mit Granatapfel (ca. 20 Min.)

1. Rosenkohl putzen, halbieren. In Margarine/Öl anbraten.

2. Zucker zugeben, karamellisieren lassen, würzen.

3. Kurz vor dem Servieren mit Granatapfelkernen bestreuen.

4. Spekulatius-Tiramisu (am besten 4 Std. vorher vorbereiten)

1. Vegane Schlagcreme steif schlagen, mit Quark/Joghurt und Ahornsirup cremig verrühren.

2. Spekulatius in Kaffee kurz eintunken, in eine Form schichten.

3. Creme darauf verteilen, abwechselnd schichten, mit Creme abschließen.

4. Vor dem Servieren mit Kakao bestäuben.

Menüauswahl für Gertrude Lebt!

Menü Mit Fleisch

Rezept: Gänsebraten

Zutaten (für 6 Personen)

Für den Braten:

- 1 Gans (4–4,5 kg, küchenfertig)
- Salz, Pfeffer
- 2 Bio-Orangen (eine in Scheiben, eine für Saft und Abrieb)
- 2 Schalotten
- 1 Bund Petersilie
- 1 Stück Ingwer (ca. 4 cm)
- 2 Zweige Thymian

Für den Lack:

- 150 ml Orangensaft (frisch gepresst)
- 2 EL Honig
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL frisch geriebener Ingwer
- 2 EL Orangenlikör (z. B. Cointreau)

Für die Sauce:

- Gänseklein (Herz, Magen, Flügel, Hals)
- 2 Möhren
- 2 Zwiebeln
- ½ Knolle Sellerie
- 1 EL Tomatenmark
- 200 ml Portwein
- 500 ml Geflügel- oder Rinderfond
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 TL Speisestärke (optional)

Beilagen:

- 800 g Süßkartoffeln
- 100 ml Milch
- 40 g Butter
- Muskat, Salz, Pfeffer
- 500 g Rosenkohl
- 1 EL Butter
- 1 EL Zucker
- 50 g Granatapfelkerne

Zubereitung – Gänsebraten elegant-modern

1. Gans vorbereiten

1. Gans innen und außen gründlich waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
 2. Innen leicht salzen und pfeffern.
 3. Orangen in Scheiben schneiden, Schalotten würfeln, Ingwer schälen und in Scheiben schneiden, Petersilie grob hacken.
 4. Alles zusammen mit Thymianzweigen in die Gans füllen.
 5. Gans außen kräftig salzen und pfeffern.
-

2. Braten ansetzen

1. Backofen auf 160 °C Umluft (180 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Gänseklein (Hals, Herz, Magen, Flügel) grob hacken. Gemüse (Möhre, Sellerie, Zwiebeln) in Stücke schneiden.
3. Gans mit der Brust nach unten auf einen Rost legen, darunter eine tiefe Fettpfanne stellen.
4. Gänseklein und Gemüse in die Pfanne geben, ca. 1 Liter heißes Wasser angießen.
5. Gans ca. 90 Minuten braten.

3. Wenden & weiterbraten

1. Gans vorsichtig wenden (Brust nach oben).
2. Weitere 120 Minuten braten, dabei ab und zu mit Bratensaft begießen und bei Bedarf Wasser nachgießen.

4. Sauce zubereiten

1. Nach ca. 3 Stunden Bratzeit den Fond samt Gänseklein und Gemüse durch ein Sieb gießen.
2. Überflüssiges Fett mit einer Kelle abschöpfen.
3. In einem Topf Tomatenmark kurz anschwitzen, Bratensatz zugeben.
4. Mit Portwein ablöschen, aufkochen lassen.
5. Fond und Rosmarinzwig zufügen, 30 Minuten einkochen lassen.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, nach Belieben mit Speisestärke binden.

5. Lack herstellen & Gans glasieren

1. Orangensaft, Honig, Sojasauce, Ingwer und Orangenlikör in einem kleinen Topf aufkochen.
2. Gegen Ende der Garzeit die Temperatur auf 200 °C erhöhen.
3. Gans mehrmals mit dem Lack bestreichen, bis die Haut knusprig und glänzend ist.

6. Beilagen zubereiten

Süßkartoffelpüree:

1. Süßkartoffeln schälen, in Stücke schneiden und weich kochen.
2. Abgießen, mit Butter und Milch zerstampfen.
3. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Karamellisierter Rosenkohl:

1. Rosenkohl putzen, einzelne Blätter ablösen.
2. In Butter anschwitzen, Zucker zugeben und leicht karamellisieren lassen.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Granatapfelkerne kurz vor dem Servieren darüberstreuen.

7. Servieren

1. Gans aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten ruhen lassen.
2. Tranchieren (Keulen, Brust, Flügel) und anrichten.
3. Mit Süßkartoffelpüree, Rosenkohlblättern und Granatapfel servieren.
4. Sauce separat reichen.

Als **Nachspeise** gern das Spekulatius-Tiramisu aus dem veganen Menü nehmen.