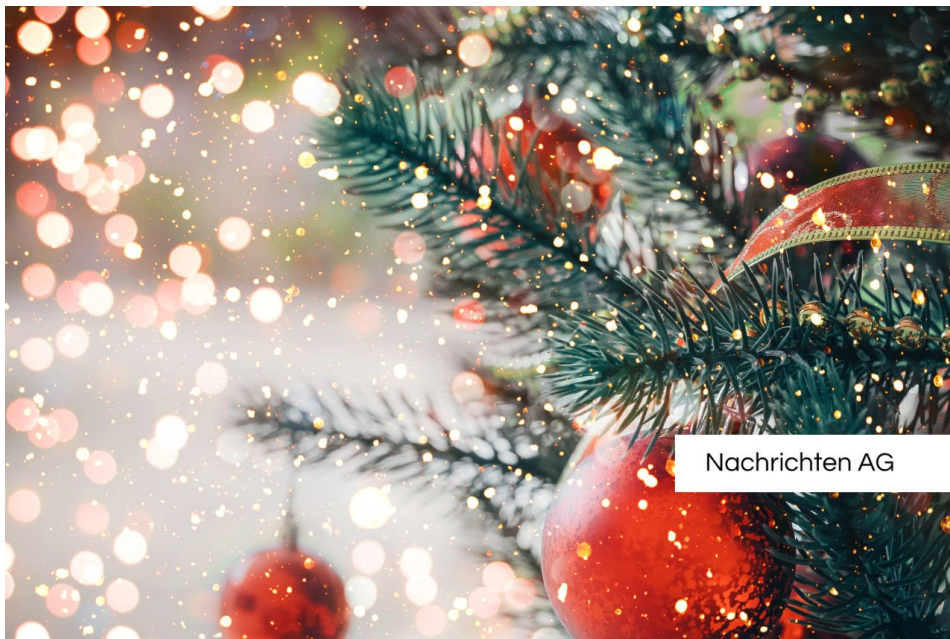


Veganes Weihnachtsmenü: Festlich, günstig und überraschend lecker!

Entdecken Sie ein festliches veganes Weihnachtsmenü von Koch Frank Wälde, das mit saisonalen Zutaten überrascht und begeistert.



Schwarzwald-Baar, Deutschland - Ein Weihnachtsessen ohne Fleisch? Für Frank Wälde, den kreativen Koch des Schwarzwald-Baar-Klinikums, ist das kein Widerspruch, sondern eine festliche Herausforderung! „Ein veganes Weihnachtsmenü ist mindestens genauso festlich wie eines mit Fleisch, wenn nicht sogar mehr“, erklärt der ausgebildete Diätkoch, der sich auf vegane Küche spezialisiert hat. Für die Leser des SÜDKURIER hat er ein köstliches viergängiges Weihnachtsmenü kreiert, das nicht nur Gaumenfreuden verspricht, sondern auch die Geldbörse schont.

Mit frischen, saisonalen Zutaten zaubert Wälde ein Menü, das traditionelle Weihnachtsgerichte in den Schatten stellt. „Ein veganes Weihnachtsessen ist eine großartige Möglichkeit, um

Gäste zu überraschen und besonders vegan lebenden Freunden eine Freude zu machen“, sagt er. Und das Beste: Die Zubereitung ist nicht aufwendiger als bei einem klassischen Festtagsbraten! „Einen Braten richtig hinzubekommen, ist viel schwieriger“, so Wälde. Zudem ist sein Menü sogar günstiger, da Gemüse deutlich preiswerter ist als Fleisch.

Ein Fest für die Sinne

Das vegane Vier-Gänge-Menü beginnt mit einer delikaten Maronensuppe, gefolgt von einem Wildkräutersalat mit knusprigen Kürbis-Chips. Der Hauptgang, eine mit Champignons gefüllte Wirsingcrepinette, wird von einem cremigen Sellerie-Meerrettichpüree und glacierten Retrokarotten begleitet. Zum krönenden Abschluss gibt es ein verführerisches Birnenragout mit Marzipancreme. Die Rezepte sind so gestaltet, dass sie auch für Hobbyköche leicht nachzubereiten sind.

Frank Wälde beweist, dass vegane Küche nicht nur gesund, sondern auch festlich und lecker sein kann. Weihnachten wird mit seinem Menü zu einem unvergesslichen Erlebnis, das sowohl für Veganer als auch für Fleischliebhaber ein Genuss ist. Wer hätte gedacht, dass ein pflanzliches Festmahl so viel Freude bereiten kann?

Details	
Ort	Schwarzwald-Baar, Deutschland
Quellen	• www.suedkurier.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at