Vegane Weihnachtsgans

Gebackene „Gänsekeulen“ aus Austernpilzen und Jackfruit



What do I need?

Bevor du loslegst, einmal ganz tief einatmen und ausrasten.
Weihnachten ist, egal ob du an die Sterne, Gott oder an dich selbst glaubst, eine Zeit der Besinnung und Ruhe, aber irgendwie geraten wir alle dabei immer ein bisschen ins Trudeln.
Deshalb nimm dir die Zeit für das Rezept, für jeden Schritt und für dich.
Kochen ist Meditation und Konzentration zugleich und bedarf keiner Perfektion.
Wenn du wieder bei dir bist, such dir einen Zettel und einen Stift für deine Einkaufsliste.
(Ja, ich bin altmodisch mit Papier einkaufen, dafür darf Musik in den Ohren,
um den Trubel auszublenden, nicht fehlen:)

Ich verspreche dir, dass du dieses Weihnachten Freude verbreitest für dich, deine Liebsten und die Gans, die noch ein bisschen in der Gegend rennen kann.

Die folgende Liste ist ausschließlich für die Gänsekeule. Ich empfehle dazu Feldsalat zu servieren und dein Lieblingsofengemüse zu schnipseln .Bei uns daheim gibt es immer eine kleine Aufgabenverteilung von Vorspeise, Salat, Hauptgericht, Beilage und Nachtisch. Dann hat jeder Zeit zu wuseln, aber auch füreinander.

*Fürs Abspülen bitte Streichhölzer ziehen das fördert die Diskussionsrunde

Angabe

Portionen	4 Keulen
Vorbereitung	25 Min.
Zubereitung	40 Min.
Gesamtzeit	1 h
Ofen	180 °C Ober-/Unterhitze
Kalorien	ca. 227 kcal pro Keule

Keulen

- 200 g Austernpilze (oder mehr Jackfruit)
- 1 Dose Jackfruit, 250 g abgetropft (oder mehr Austernpilze)
- 8 Reispapierblätter
- 4 Zimtstangen

Gewürzmarinade

- 2 EL Tamari oder Sojasauce
- 3 EL Rapsöl oder anderes Pflanzenöl
- ½ EL Ahornsirup
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Knoblauchpulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 kleines Stück Ingwer, gerieben
- 1 Prise Chilipulver oder Cayennepfeffer
- 2 EL Speisestärke
- 60 ml Rotwein oder Gemüsebrühe

Glasur zum Bestreichen

- 1 EL Erdnussöl oder anderes Pflanzenöl
- 1 EL Tamari oder Sojasauce
- 1 EL Ahornsirup
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Senf, mittelscharf
- 1TL Paprikapulver
- ½ TL Salz
- ½ TL Pfeffer

Zum Servieren

- Rotkohl, Klöße, Maronen oder Ofengemüse
- Frische Kräuter, z. B. Petersilie, Thymian, Rosmarin



Zubereitung

Füllung

1. Austernpilze in dünne Fäden zupfen. Bei der Jackfruit die harten Stielenden abschneiden und fein hacken, den zarten Rest ebenfalls zupfen.

2. Tamari, Rapsöl, Ahornsirup, Paprika, Knoblauchpulver, Kreuzkümmel, Ingwer und Chili verrühren.

3. Pilze und Jackfruit in einer heißen Pfanne mit der Marinade ca. 3 Min. anbraten,

dann bei kleiner Hitze 5 Min. mit Deckel schmoren.

4. Speisestärke im Rotwein glattrühren, unter die Masse mischen und kurz köcheln, bis sie bindet. Abkühlen lassen.

Keulen formen

5. Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, auf Wunsch eine Auflaufform mit Ofengemüse vorbereiten.

6. Ein Reispapier anfeuchten, auf ein feuchtes Geschirrtuch legen und ein Viertel der Füllung in die Mitte geben. Eine Zimtstange von unten hineinstecken, das Reispapier unten einschneiden und zu einer Keule um die Stange falten.

7. Ein zweites, angefeuchtetes Reispapier darumwickeln, damit alles hält. Für alle vier Keulen wiederholen.

Backen

8. Zutaten für die Glasur verrühren und die Keulen rundum großzügig damit bestreichen.

9. Auf das Ofengemüse oder auf ein Backblech legen und ca. 40 Min. backen, bis sie gebräunt und knusprig sind.

10. Mit frischen Kräutern servieren.

Ich wünsche dir ganz viel Ruhe, Energie, gute Musik und tolle Menschen um dich

& Ein Guden

Mara

*Rezept Ursprung von Bianca Zapatka:

Vegane Hähnchenkeulen (https://biancazapatka.com/de/vegane-haehnchenkeulen/#recipe)