



- Vorspeise: *Rote Linsen-Kokos-Suppe*
- Hauptgericht: *Wraps mit unterschiedlichen Füllungen*
- Nachspeise: *Spekulatius-Tiramisu im Glas*

## Zubereitung:

### 1. Vorspeise für 10 Portionen:

Drei **Zwiebeln** schälen und in feine Würfel schneiden. Die Würfel im Sonnenblumenöl glasig anschwitzen. **450 g rote Linsen**, **3 Dosen Pizzatomen** mit Saft und **3 Dosen Kokosmilch** hinzufügen und gut umrühren. Mit **1,5 l Gemüsebrühe** aufgießen und die Suppe ca. 20 Minuten köcheln.

Zum Schluss mit **Salz**, **Chili-** und **Kurkumapulver** abschmecken.

Die Suppe schmeckt am nächsten Tag doppelt so gut.



### 2. Hauptspeise



- Wraps auf einen Teller legen
- Paprika in kleine Würfel schneiden
- Vegetarische Dönerstückchen in heißem Öl anbraten, gut würzen
- Zwiebelringe (entweder angebraten oder roh)
- Salatblätter waschen und trockentupfen
- Maiskörner
- Jalapenos
- Falafel (Rezept: s. u.)

Die Wraps können mit beliebigen Zutaten gefüllt werden. Auch bereichert ein frischer Krautsalat mit Zitronensaft und ein Joghurtdip die Wraps.

Dieses Essen eignet sich vor allem für eine gesellige Runde mit mehreren Personen, ohne vorher stundenlang in der Küche zu stehen. 😊

### 3. Nachspeise für 12 Portionen

**300 g Schlagsahne, 375 g Mascarpone, 375 g Magerquark, 150 g Zucker, einen Spritzer Zitronensaft, 1 ½ TL Vanillezucker, Zimt und andere weihnachtliche Gewürze** mit einem Handrührgerät verrühren

**300 g Spekulatiuskekse** in einen Gefrierbeutel füllen und mit einer Teigrolle zerkleinern

In einem kleinen Glas zuerst Creme einfüllen, dann Spekulatiusbrösel draufstreuen, anschließend ein paar Kirschen dazugeben und am Ende wieder mit Creme abschließen. Mit beliebigem Dekomaterial garnieren. Schön sieht z. B. Kakao aus.



**Tipp:** Statt Kirschen können auch Bratapfelstückchen oder andere Früchte verwendet werden. Alle verwendeten Zutaten sind auch laktosefrei oder vegan im Handel erhältlich.

#### Rezept für Falafel (4 Personen):

- 600 ml Wasser
- 200 g getrocknete Kichererbsen
- 15 g Koriander
- 15 g Petersilie
- 20 g Mehl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Selleriestange
- 1 rote Peperoni
- Je 1 TL gem. Koriander, Kreuzkümmel, schwarzer Pfeffer
- 1,5 TL Sal
- 1 TL Backpulver
- Neutrales Pflanzenöl zum Ausbacken



#### Zubereitung:

Die Kichererbsen über Nacht in einer Schüssel mit dem Wasser einweichen.

Am nächsten Tag das Wasser abgießen, die Kichererbsen kurz abspülen und abtropfen lassen.

Anschließend die Kichererbsen pürieren.

Kleingeschnittene Zwiebel, Knoblauchzehen, Selleriestange, Korianderblätter, Petersilie pürieren und dann zum Kichererbsenmus geben.

Mehl, Backpulver, Gewürze mit dem Mus vermengen.

Mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Mit den Händen oder einem Eisportionierer Nocken oder Taler formen und im Pflanzenöl rausbacken.