

Weihnachten mit Vegetariern: Was kommt auf den Tisch?

Weihnachten soll es allen schmecken. Wer die Feiertage mit Vegetariern verbringt, stellt sich dann die Frage: Was kann ich kochen? Wir haben zwei Expertinnen befragt und ihre Tipps zusammengetragen.

von [Janka Hardenacke](#) Werne / 16.12.2021 / Lesedauer: 3 Minuten

An Weihnachten kommt die Familie zusammen, oft aus allen Himmelsrichtungen und nicht selten das einzige Mal im Jahr. Wenn sich dann alle zum gemütlichen Festgessen um den Tisch setzten, soll es natürlich jedem schmecken.

Und da die Zahl der Vegetarier und Veganer in Deutschland seit Jahren kontinuierlich steigt, ist die traditionelle Weihnachtsgans oder die klassische Bockwurst mit Kartoffelsalat für viele nicht das bevorzugte Festmahl. Aber welche leckeren und nicht weniger festlichen Alternativen gibt es? Wir haben bei zwei Expertinnen nachgefragt.

Fiona Schminke, Sous-Chefin im Hotel am Kloster

„Bei einem vegetarischen Menü muss man auf nichts verzichten“, sagt Fiona Schminke, Sous-Chefin im Hotel am Kloster in Werne. „Als Vorspeise kann ich zum Beispiel eine Rotkohlsuppe mit Schmand und gerösteten Kürbiskernen empfehlen oder einen Friséesalat mit Ziegenkäse und Orangenvinaigrette.“

Und auch für vegetarische oder sogar vegane Hauptgerichte gebe es viele Möglichkeiten. So empfiehlt die Köchin vegane Rouladen. „Es gibt Steaks auf Sojabasis, die kann man ausrollen oder flach klopfen und dann klassisch mit Gurken, Zwiebeln und Senf füllen und anschließend in Rotwein oder Brühe schmoren lassen.“ Auf diese Idee habe sie ihrer Schwester gebracht, die selbst auch auf tierische Produkte verzichte.

Jetzt lesen #zuhausbleiben [Gebrannte Mandeln selbst machen: Ein bisschen Weihnachtsmarkt zu Hause](#)

„Bei den allermeisten Gerichten kommt es auf die Würzung an. Für vegetarische Gerichte kann man gut die gleichen Gewürze verwenden, wie bei einem Fleischgericht. Beispielsweise sind Thymian oder Paprikapulver eine gute Wahl“, sagt Fiona Schminke. Der Einsatz von Räuchertofu und Rauchsatz seien Möglichkeiten, um ein Aroma zu erzielen, das man normalerweise von Räucherschinken kenne.

Allen, die sich (noch) nicht an Fleischalternativen herantrauen, rät sie: „Bei vielen Weihnachtsgerichten stellen schon alleine die ganzen Beilagen ein leckeres Gericht

da. Rotkohl mit Semmelknödeln und Champignon-Rahmsoße schmeckt auch ohne Fleisch super!“

Yvonne Hartmann, Ernährungsberaterin bei Food4Mood

Ernährungsberaterin Yvonne Hartmann von Food4Mood aus Werne hat ebenfalls einige Ideen für vegetarische Feiertage parat. „Man kann einen vegetarischen Hackbraten zubereiten, indem man statt Fleisch Linsen und Nüsse verwendet“, sagt die Ernährungsberaterin. Auch ein Strudel aus Blätterteig mit Kohlfüllung sei ein beliebtes Weihnachtsgericht ohne Fleisch.

Sie weist zudem auf das breite Sortiment an Fleischalternativen auf Soja-Basis hin, wie vegetarisches Hack. „Das ist eine geeignete Möglichkeit, wenn sowohl Fleischliebhaber als auch Vegetarier am Tisch sitzen.“ Als Vorspeise hingegen biete sich jede Art von Gemüsesuppe an. „Da würde ich auf jeden Fall auf ein Wintergemüse zurückgreifen, wie Kürbis oder Brokkoli“, so Yvonne Hartmann.

Hartmann: „Kalorienzählen bedeutet Stress.“

Wer sich dauerhaft fleischlos ernährt, solle vor allem darauf achten, Proteine pflanzlichen Ursprungs zu sich zu nehmen. Das ginge gut mit Hülsenfrüchten, Samen und Nüssen, aber auch Käse oder Tofu. Generell sollte auf dem Teller Vielfalt herrschen: „Nicht immer das Gleiche essen!“, rät sie.

Für die Feiertage hat Yvonne Hartmann noch einen Tipp, der sowohl Omnivore als auch Pflanzenfresser betrifft: „Wichtig ist, es sich schön zu machen, zum Beispiel durch weihnachtliche Dekoration. Denn dann isst man auch entspannter.“

Außerdem dürfe man an den Feiertagen ruhig mal über die Stränge schlagen. „Das macht man ja nicht ständig. Und ständiges Kalorienzählen im Hinterkopf bedeutet zusätzlichen Stress. Auch das ist nicht gesund. Deshalb lautet mein Rat: Einfach das Essen genießen!“