

Weihnachten vegan

Marie-Sophie Jesko und Anna Lena Stegemann haben ein Rüngsdorfer Start-up gegründet und ein Kochbuch herausgebracht

VON NIKLAS SCHRÖDER

RÜNGSDORF. Gerade im Winter und zu Weihnachten darf es auch mal deftiger sein, finden Marie-Sophie Jesko und Anna Lena Stegemann. Gans, Ente oder Wild landen bei ihnen aber nicht auf dem Teller. „Wir wollen mit unseren Rezepten zeigen, dass Gemüse und Obst nicht nur die Beilagen zum Steak oder zum Gänsebraten sind. Unsere Küche ist so unglaublich bunt, vielfältig, lecker und modern“, erklärt Stegemann.

Die beiden 30-Jährigen arbeiten bei einem Godesberger Verlag und haben vor ein paar Jahren mit Vetox ihr eigenes Start-up-Unternehmen gegründet. Ihre Mission: vegetarische und auch vegane Ernährung für alle Menschen einfach zu machen. „Und ja, wir sind zu 100 Prozent der Meinung, dass ein vegetarisch-veganes Menü auch den Weihnachtsabend besinnlich, stimmungsvoll und besonders lecker werden lassen kann“, betont Stegemann. Dafür hat Ernährungsexpertin Jesko ein vegetarisch-veganes Weihnachtsmenü zum Nachkochen zusammengestellt.

Den Hauptgang rührt die Bonnerin am Herd in ihrer Küche an: vegane Rotweinnudeln mit Spinat und Nusscrunch. „Das Besondere an diesem Rezept ist, dass die Nudeln durch den Rotwein eine tolle Farbe bekommen“, sagt Jesko. Als Ersatz für ein Parmesan-topping nimmt sie eine Kombination aus Cashewnüssen und Hefeflocken, die ein ähnlich käsiges Aroma entfalten sollen. „Hohe Anteile an Vitamin A, K und auch Eisen bei gerade einmal 500 Kalorien pro Portion – das Rezept steckt voller positiver Inhaltsstoffe“, erklärt die Ernährungsberaterin.

Zunächst schneidet sie Zwiebeln in kleine Stücke und brät sie mit Öl in der Pfanne an. In einem Topf gibt Jesko zu den Zwiebeln Rotwein und 200 Milliliter Wasser, Pasta und Miso-Paste hinzu und lässt alle Zutaten für 15 Minuten köcheln, bis die Nudeln durch sind. In der Zwischenzeit hackt sie für den Nusscrunch Cashewnüsse klein und schneidet Petersilie. Beides vermischt Jesko mit Semmelbröseln, Hefeflocken und je einer guten Prise Salz und Pfeffer. Zum Schluss fügt sie zur Pasta Spinat hinzu und lässt alles drei Minuten lang köcheln. Anschließend gibt sie die Nudeln auf die Teller und bestreut sie mit dem Nusscrunch.

Über die frisch zubereitete vegane Mahlzeit freut sich Praktikantin Lilly-Belle Obersteg. Seit zehn Jahren verzichtet die 21-Jährige auf Fleisch. An den Festtagen kocht ihre Familie für sie mehr Beilagen. „Ich kann verstehen, dass die Gans für viele Menschen an Weihnachten Tradition hat. Ich finde es aber auch wichtig, dass man vegetarische Alternativen als Hauptgerichte anerkennt“, sagt Obersteg. Sie wünscht sich, dass mehr Haushalte experimentierfreudiger werden. „Ich finde, dass sich Weihnachten und vegetarisches Essen wunderbar vereinbaren lassen“, sagt sie. Die Rotwein-



Marie-Sophie Jesko (l.) und Lilly-Belle Obersteg testen die Rotwein-Pasta mit Nusscrunch.

FOTOS: NIKLAS SCHRÖDER

nudeln möchte Obersteg zu Hause nachkochen.

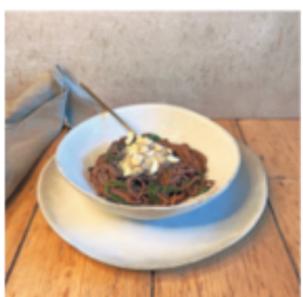
Als Vorspeise für das vegetarische Weihnachtsmenü hat sich Jesko für die Maronensuppe entschieden. „Das Tolle an dieser veganen Suppe ist, dass selbst Anfänger der vegetarisch-vegane Küche das Rezept einfach und schnell nachkochen können, denn die

Zubereitung dauert gerade einmal 15 Minuten“, erklärt die Expertin. Zudem sei das Gericht gesund. „Die Maronen sind sehr ballaststoffreich, unterstützen damit unseren Stoffwechsel sowie unseren Darm und sogar das Immunsystem. Auch der Magnesium- und Vitamin C-Anteil ist nennenswert.“ Eine Portion der Suppe soll 40 Prozent des

täglichen Bedarfs dieser Nährstoffe decken. „Zuletzt verwenden wir einen Sahneersatz aus Hafer und reduzieren somit auch noch die Kalorienmenge im Vergleich zum Original. Insgesamt also einfach eine tolle Vorspeise, die geschmacklich dem Original in nichts nachsteht und dazu auch noch unserem Körper gut tut“, erklärt Jesko.



Zutaten für die Rotwein-Pasta mit Nusscrunch.



So sieht das Endergebnis aus: Rotwein-Pasta mit Nusscrunch.

DAS MENÜ

Schnelle vegane Maronensuppe mit Pilzen

Schnelle vegane Maronensuppe mit Pilzen
Zutaten für eine Portion (Zubereitungszeit 15 Minuten):

- 150 Gramm gegarte Maronen (vakuumverpackt)
- eine Zwiebel, eine Knoblauchzehe
- 80 Gramm Pilze
- 1 EL Öl
- 1/2 TL Chiliflocken
- 1/2 TL Muskat
- 125 ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- 75 ml Hafersahne
- 1 EL Öl
- 1 EL Weißweinessig
- 1 TL brauner Zucker
- 1 EL frischer Rosmarin

Maronen grob zerkleinern. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Pilze in feine Streifen schneiden. Das Öl im Topf erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch und Maronen glasig anschwitzen. Mit Chili und Muskat bestreuen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Für 12 bis 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Hafersahne abschmecken und mit einem Pürierstab cremig pürieren. Eine Pfanne zunächst ohne Öl erhitzen und die Pilze für drei bis fünf

Minuten anbraten. Dabei gelegentlich umrühren. Das Öl, Salz und Pfeffer hinzufügen und für weitere zwei Minuten bei mittlerer Temperatur erhitzen. Mit Weißweinessig ablöschen und braunen Zucker darüberstreuen. Sobald die Pilze knusprig braun sind, vom Herd nehmen und auf die Maronensuppe geben. Fein gehackten Rosmarin darüber streuen.

Rotwein-Pasta mit Nusscrunch

Zutaten für eine Portion:

- eine Handvoll Spinat
- 1/2 Zwiebel
- 70 g Spaghetti
- 150 ml Rotwein
- 1/2 TL Miso-Paste
- 1 TL Cashews
- 1 TL Semmelbrösel
- 1 TL Hefeflocken
- 1 TL Olivenöl
- etwas glatte Petersilie
- Salz und Pfeffer

Zunächst die Zwiebeln in kleine Stücke schneiden und mit Öl in der Pfanne anbraten. In einem Topf Rotwein und 200 Milliliter Wasser, Pasta und Miso-Paste hinzugeben und alle Zutaten für 15 Minuten köcheln lassen, bis die Nudeln durch sind. In der Zwischenzeit für den Nusscrunch Cashewnüsse kleinhacken und Petersilie schneiden. Beides mit Semmelbröseln, Hefeflocken und

Als Dessert steht ein kalorienarmes Tiramisu auf der Karte. „Das Original hat mit Mascarpone und Löffelbiskuit pro Portion fast 500 Kalorien. Unsere Variante, das Bratäpfel-Tiramisu im Glas, wird mit Joghurt gemacht und hat dadurch nur 327 Kalorien“, erklärt Jesko. Damit der gesundheitliche Aspekt nicht zu kurz kommt, wird das Dessert mit gerösteten Mandelstiften und gebratenen Apfelstücken ergänzt.

„Mit diesem vegetarisch-vegane Weihnachtsmenü wollen wir zeigen, dass das Weihnachtsfest auch ohne Fleisch auf dem Teller ausgefallen, weihnachtlich und vor allem wahn-sinnig lecker sein kann“, sagt Stegemann. „Ein weiterer großer Vorteil ist, dass das gesamte Menü in einer Stunde fertig ist. Gerade an Weihnachten möchte man doch die Zeit mit seinen Liebsten verbringen, anstatt den ganzen Tag in der Küche zu stehen“, betont Jesko.

Vor Kurzem haben die Bonnerinnen zusammen mit RTL-Moderatorin Katja Burkard ein neues Kochbuch herausgebracht, in dem rund 100 Ganztagsrezepte, Einkaufstipps, Küchentricks sowie ein 14-Tage-Ernährungsplan zu finden sind.

Das Kochbuch „Das VegPrep-Prinzip“

„Vegetarisch Vegan Vorkochen“ hat 208 Seiten, kostet 29,95 Euro und ist im Bonner FID Verlag erschienen. Weitere Infos gibt es unter www.vetox.de.

je einer guten Prise Salz und Pfeffer vermengen. Zum Schluss Spinat zur Pasta hinzufügen und drei Minuten lang köcheln lassen. Nudeln auf dem Teller mit Nusscrunch bestreuen.

Bratäpfel-Tiramisu im Glas

Zutaten für eine Portion (Zubereitungszeit 15 Minuten):

- 1/2 Apfel
- 1 TL Butter
- 2 EL Mandelstifte
- 1 Prise Zimt
- 1/2 TL Honig
- 100 Gramm Sahnequark mit 40 Prozent Fett-Anteil
- 1 Tütchen Vanillezucker
- 1 TL Rosinen

Den Apfel in kleine Würfel schneiden. Die Mandelstifte in der Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie zu duften beginnen. Anschließend die Mandelstifte auf den Teller geben und abkühlen lassen. Die Butter in der Pfanne erhitzen und die Apfelwürfel darin zwei bis drei Minuten anbraten. Honig und Rosinen dazugeben und alles mit einer Prise Zimt würzen. Den Sahnequark in der Schüssel mit Vanillezucker verrühren. Abwechselnd die Bratäpfel-Würfel, Mandelstifte und den angerührten Quark in ein Glas schichten und mit etwas Apfel und Mandelstiften als Topping abschließen. scn

Beethoventaler fürs Mädchenhaus

10 000 Euro Erlös aus Verkauf

BAD GODESBERG. 10 000 Euro konnte Renate Hendricks, Vorsitzende des Vereins Mädchenhaus Bonn, aus dem Erlös der Beethoventaler in der vergangenen Woche entgegennehmen. Erzielt hatte die Summe der Zonta Club Bonn in der Zeit zwischen Oktober und Dezember dieses Jahres mit dem Verkauf der Taler in Bonn und im Rhein-Sieg-Kreis. „Die Mitglieder des Serviceclubs hatten das Unikat aus Schokolade und Marzipan bei Niederegger in Lübeck Marzipan produzieren lassen“, heißt es in einer entsprechenden Mitteilung des Clubs. „Die Beethoventaler aus Schokolade und Marzipan sind nicht nur ein leckeres Unikat, sondern das Geld ist für das Mädchenhaus auch eine wichtige Hilfe: Wir können damit die Finanzierung unserer Lehrerin sicherstellen, die die Mädchen in der Zuflucht individuell unterrichtet“, so Hendricks. dsf

CDU mit neuer Vorsitzenden

BAD GODESBERG. Die Stadtverordnete für Lannesdorf und Pennenfeld, Feyza Yildiz, ist neue Parteichefin der CDU Bad Godesberg. Das teilt die Partei mit. Rund 73 Prozent der Parteimitglieder haben demnach für die 34-Jährige gestimmt. Mit der neuen Vorsitzenden will sich die CDU auf das Superwahljahr 2025 vorbereiten. „Wir wollen wieder die prägende Kraft in Bad Godesberg werden“, so zitiert die Partei ihre neue Vorsitzende. Die Bildungswissenschaftlerin führte bisher den Ortsverband Lannesdorf/Pennenfeld und ist stellvertretende Vorsitzende der CDU-Fraktion im Bonner Stadtrat. dsf

Neues Angebot im Pfarrzentrum

BAD GODESBERG. Die Katholische Kirche in Bad Godesberg bietet sonntags, dienstags und freitags von 14 bis 16 Uhr ein offenes Treffen und Beisammensein bei Kaffee und Tee an, um Menschen über eine Zeit, in der Kälte und Einsamkeit wieder eine große Rolle spielen, zu helfen. Start des Angebots war am Sonntag. „Ein kleines Team von Ehrenamtlichen unter der Leitung von Engagementförderin Alice von Spee kümmert sich um Vorbereitung und Organisation“, heißt es in der Vorankündigung. Weitere helfende Hände würden gebraucht. Wer helfen will, kann sich per E-Mail unter ehrenamt@godesberg.com melden. dsf

Weihnachtsfeier für Singles und Familienmuffel

Die Evangelische Kirchengemeinde in Bad Godesberg lädt an Heiligabend zu einer ganz besonderen Zusammenkunft ein

VON EBBA HAGENBERG-MILIU

BAD GODESBERG. „Viele freuen sich extrem auf den Heiligen Abend, für andere ist er ein Horror“, sagt Oliver Ploch, während er mit seinen Küstern Daniel Müller und Udo Ludwig die Kirchen für die Gottesdienste schmückt. Der 24. Dezember sei eben sehr von Erinnerungen und Emotionen geprägt, erläutert der Pfarrer der evangelischen Thomas-Kirchengemeinde. „Manche spüren die Einsamkeit oder fürchten Konflikte in der Familie, weil zu hohe Erwartungen und der Druck, dass es jetzt aber mal harmonisch und schön sein soll, alle belasten“, sagt Ploch. Er bietet deshalb seit Jahren an Heiligabend eine Weihnachtsfeier für Singles und Familienmuffel an.

Schon der Zeitpunkt dieser Christvesper in der Pauluskirche, in

der Maar 7, ist aus Sicht des Pfarrers verlockend: „Um 19 Uhr sind die Massen durch. Es wird besinnlicher und entspannter. Und danach treffen wir uns nebenan im Café Selig zu Kartoffelsalat und Würstchen, Wein, Saft und Plätzchen.“ Die Gemeinde lade ein, Gäste müssten nichts bezahlen.

Spannend und total unwägar sei in jedem Jahr, wer und wie viele kämen, berichtet Ploch. „Es sind tatsächlich Alleinstehende, aber auch Paare oder Familien, die die Idee gut finden und unterstützen möchten“, sagt er. Vor Corona seien meist 15 bis 25 Leute gekommen. „Man muss sich nicht anmelden. Wir nehmen es, wie es kommt.“

Meist lernten sich die Feiernden erst mal kennen, erzählt der Pfarrer. Nicht alle seien Gemeindeglieder. Das gestalte sich dann immer sehr interessant. Ploch erinnert

sich an ein junges Pärchen, das im Kottenforst gewandert war und sich in der Entfernung verschätzt hatte. „Die waren dankbar, trotz Dunkelheit wieder heil nach Bad Godesberg gefunden zu haben, und hatten dann auf dem Handy den späten Gottesdiensttermin gegoogelt.“ Mit Wanderstiefeln seien sie hineinmarschiert und hätten ordentlich Appetit gehabt, sagt Ploch und lacht.

Ein anderes Mal habe eine Gruppe ausländischer Studenten vorbeigeschaut, deren Professor ihnen geraten hatte, doch bei diesem Festtermin zu lernen, wie man in Deutschland Weihnachten feiere. „Das wurde besonders lustig.“ Es seien beim Heiligen Abend für Singles aber auch schon Tränen geflossen, weil jemand das erste Mal nach dem Tod seiner Frau an Weihnachten wirklich alleine war. „So gibt es viel zu erzählen, auch wie man frü-



In der Pauluskirche in Bad Godesberg findet an Heiligabend ein Gottesdienst mit anschließendem Festessen statt.

FOTO:VOGEL

her Weihnachten feierte oder es sich demnächst mal wünscht“, berichtet der Pfarrer. Man singe Lieder und höre Geschichten, die der eine oder andere mitbringe.

Ploch selbst hat an diesem Tag viel zu tun in Paulus- und Christuskirche: „Für mich ist es mein Abendessen an diesem Abend in Gemeinschaft nach drei Gottesdiensten hintereinander.“ Meistens müsse er selbst dann irgendwann nach Hause, um sich kurz auszuruhen und zu sammeln. Denn um 23 Uhr wolle er ja noch bei Kerzenschein in der Christuskirche zur letzten Christmette einladen. Das werde ein feierlicher Gottesdienst mit Predigt und Abendmahl sowie einem „fetzigem Bläsersextett“. „Von Ehen, die in den Single-Feiern entstanden sind, kann ich leider nicht berichten“, sagt Ploch zum Schluss noch augenzwinkernd. „Aber wer weiß? Nichts ist unmöglich.“