

Die

Tier-WeGe

Hinschauen statt Wegschauen



**Tierisch
weihnachtlich?**



WeihnachtsFRIEDEN

statt WeihnachtsBRATEN...

www.tier-wege.at

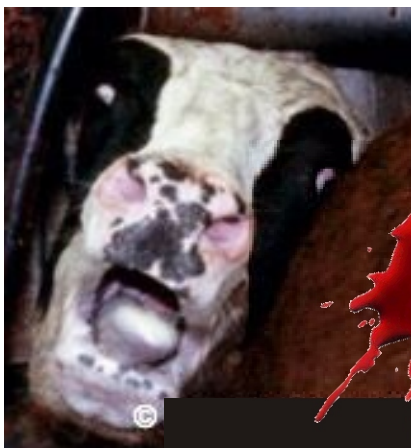
In der Weihnachtszeit möchte jede(r) der Welt etwas Gutes tun. Während Menschen sich untereinander beschenken und oft auch ihre Haustiere in das Fest mit einbeziehen, bleiben "Nutz"-Tiere jedoch auf der Strecke!

Unmengen an Rindern, Schweinen, Gänsen, Kaninchen, Hühnern, Truthähnen und Fischen müssen einzig und allein für das weihnachtliche Mahl ihr Leben lassen!

Hilfsbereitschaft und Nächstenliebe werden in den Festtagen groß geschrieben. Machen Sie deshalb ohne Aufwand unseren armen Mitgeschöpfen das beste Weihnachtsgeschenk das es gibt: Schenken Sie Ihnen das Leben!

Unterstützen Sie nicht den Mord an abertausenden fühlenden Tieren für das Fest der Liebe. Setzen Sie jetzt ein Zeichen! Gestalten Sie ihr Weihnachtsfestmahl tierfreundlich und somit vegetarisch...

DIE TIERE WERDEN ES IHNEN DANKEN!



Rezept: **VEGGIE-WEIHNACHTSBRATEN**

Festlicher Nuss-Weihnachtsbraten mit Kräuterfüllung un veganer Bratensauce

Zutaten für Braten:

1 gehackte große Zwiebel
50 g Margarine
1 TL getrockneter Thymian
1 EL Mehl
gut 1/4 l Sojadrink
250g gemahlene Haselnüsse
100g frische Toastbrotkrümel
Salz und Pfeffer
20 g Ei-Ersatz (od. 1 Ei)
Margarine zum Einfetten und Alufolie
Semmelbrösel zum Bestreuen der Form

Zutaten für die Füllung:

175 g frische Toastbrot-Krumen
100 g Margarine
1 EL gehackte Petersilie
1 gehackte, angedünstete Zwiebel
1 TL getrockneter Majoran
1 TL getrockneter Thymian
(Füllung bitte nach Geschmack würzen)

Zutaten für Bratensauce:

1 gehackte Zwiebel
EL Öl
2 EL Mehl
1 zerdrückte Knoblauchzehe
1/2l Gemüsebrühe
2EL Sojasauce
Salz, Pfeffer, Tomatenmark

Zubereitung - Braten:

Backofen auf 190° vorheizen, Kastenform einfetten und mit Semmelbrösel bestreuen. Zwiebel in Margarine 10 min weich dünsten. Thymian und Mehl dazugeben und 2 min weiter garen, dann Sojadrink dazu und unter Rühren eindicken lassen. Vom Herd nehmen, Nüsse und Brotkrumen dazu und mit Salz, Pfeffer und ev. Sambal und Paprika sehr kräftig würzen. Den steif geschlagenen Ei-Ersatz unter die Masse heben.

Die Füllung zubereiten, indem Sie alle Zutaten gut vermischen und gut mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Nussmasse in einer gleichmäßigen Schicht in die Form geben. Füllung gleichmäßig drauf geben. Dann alles mit restlicher Nussmasse bedecken.

Die Oberseite des Bratens glatt streichen, locker mit Alufolie abdecken und 1 1/4 Stunden im Rohr backen. Ca. 15 min vor Ende der Backzeit die Folie entfernen, damit der Braten oben braun wird. Den Braten 5-10 min in der Form stehen lassen, dann mit einem Messer an den Rändern lösen und auf eine Platte stürzen. Petersilie zum Garnieren.

Am besten ist es, den Braten vor dem Schneiden in Scheiben erst völlig auskühlen lassen - dann erst schneiden und wieder erwärmen. Wenn man den frischen Braten versucht in Scheiben zu schneiden, kann es sein, dass er bröseln.

Zubereitung - Sauce:

Zwiebel in Öl und Tomatenmark anbraten, Mehl dazu und solange weiter garen, bis Mehl und Zwiebeln bräunlich sind und die Zwiebel weich und etwas breiig ist. Knoblauch dazu, 1-2 min garen, dann nach und nach die Gemüsebrühe einrühren, zum Kochen bringen und 10 min köcheln lassen. Sauce pürieren, Salz, Pfeffer und evtl. salzige Sojasauce dazu. Gut verrühren.

Dazu servieren Sie Rotkraut, Spätzle oder Gemüse ...

DIE TIERE SAGEN DANKE !!

