



Wussten Sie, dass...

... ein Großteil der Gänse, die an Weihnachten in deutschen Bratöfen landen, aus Ungarn und Polen kommen? Mangelnde und gar fehlende Tierschutzstandards ermöglichen dort qualvolle Praktiken wie den Lebendrupf oder die Stopfleberproduktion. Dabei sind

Gänse feinfühlig Lebewesen, die sich aufopferungsvoll um ihre Jungen kümmern und starke Emotionen wie Trauer und Freude empfinden können – genau wie wir Menschen.

Mehr erfahren * * * * *

Weitere Informationen finden Sie unter rette-die-gans.de und auf proveg.com/de

Bitte unterstützen Sie uns mit einer Spende, damit wir unsere Aufklärungsarbeit ausweiten können. Nur gemeinsam können wir Weihnachten zu einem Fest der Tierliebe machen.

BITTE SPENDEN SIE AN:

ProVeg e.V.

Genthiner Straße 48 • 10785 Berlin

IBAN: DE25251205100008461201

Online spenden: www.proveg.com/de/weihnachtsspende

Wir sind ProVeg * * * * *

ProVeg ist die erste internationale Organisation für bewusste Ernährung mit dem Ziel, den weltweiten Tierkonsum bis 2040 um 50 % zu reduzieren. Stellen Sie sich eine Welt vor, in der sich alle lecker und gesund ernähren und dabei nachhaltig die Umwelt schützen. Dafür setzt sich ProVeg mit fundierter Informationsarbeit, motivierenden Kampagnen und effizienten Projekten ein.

Das ProVeg-Team wünscht Ihnen
eine schöne Weihnachtszeit!



Image source: Unsplash, Apollo Reyes, Cristobal Rey.

Das Fest der Liebe - auch für Tiere



Die Weihnachtszeit ist für viele Menschen die schönste Zeit des Jahres. Für sogenannte Nutztiere gibt es jedoch kaum Grund zur Freude. Im Zeitraum zwischen Sankt Martin und Weihnachten werden allein in Deutschland jährlich mehrere Millionen Gänse sowie unzählige weitere Tiere gegessen. ProVeg zeigt Ihnen mit köstlichen Rezepten, wie es auch anders geht und Sie Weihnachten zum Fest der Tierliebe machen!



 **proveg**
international

Vegane Weihnachtsbraten aus Cashewnüssen



Der „Nut Roast“ zählt in den USA zu den beliebtesten Gerichten. Überzeugen Sie sich selbst und bringen Sie die leckere pflanzliche Alternative zum klassischen Braten auch auf Ihren Weihnachtstisch.

Vorbereitung: 30 Minuten | **Backzeit:** 50 Minuten |
Für 4 Personen

***** Zutaten *****

Für den Braten:

- 75 g feines Sojagranulat
- 250 g Cashewnüsse
- 40 g Walnüsse
- 2 EL gemahlene Leinsamen
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Karotte, geraspelt
- 2 EL Rapsöl
- 80 g gemahlene Mandeln
- 50 g Semmelbrösel
- 40 g Gewürz-Hefeflocken
- 2 EL Tomatenmark
- 150 ml Gemüsebrühe
- Salz, nach Belieben
- Pfeffer, nach Belieben

Für die Füllung:

- 2 EL Rapsöl
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- ½ Bund frische Petersilie, zerkleinert (alternativ: Salbei oder Thymian)
- 100 g Tofu, natur
- Salz, nach Belieben
- Pfeffer, nach Belieben

Für die Glasur:

- 50 ml Sesamöl (alternativ Rapsöl)
- 4 EL Sojasoße
- 2 TL Dijonsenf
- 1 TL Ahornsirup

Außerdem:

- 50 g Semmelbrösel

Für das rundum perfekte Weihnachtsmenü:

Leckere Vorspeisen, Beilagen sowie Desserts finden Sie in unserer Rezeptdatenbank unter www.proveg.com/de/weihnachtsrezepte

***** Zubereitung *****

Der Braten:

- 200 ml Wasser aufkochen, das Sojagranulat für 10 Minuten einweichen und anschließend die Flüssigkeit aus dem Sojagranulat pressen.
- Cashewnüsse und Walnüsse im Mixer zerkleinern.
- Die gemahlene Leinsamen in 4 EL Wasser verrühren.
- Die gewürfelte Zwiebel und die geraspelte Karotte in 2 EL Öl anbraten.
- Die zerkleinerten Nüsse, Mandeln, das Sojagranulat, die Hälfte der Semmelbrösel und die Hefeflocken in einer Schüssel vermengen.
- Die Zwiebel-Karotten-Mischung, die Leinsamen und das Tomatenmark hinzugeben, mit Gemüsebrühe übergießen und alles vermischen.
- Mit Salz, Pfeffer und etwas Petersilie abschmecken.
- Eine kleine Kastenform (ca. 18 cm Länge) mit Backpapier auslegen, sodass das Backpapier an den Seiten überlappt und der Nussbraten sich nach dem Backen leicht aus der Form heben lässt.
- Die Hälfte der Nussmischung in der Form verteilen, glatt streichen und in die Mitte eine Mulde drücken.

Die Füllung:

- Für die Füllung die zweite Zwiebel in 2 EL Öl anbraten.
- Den Tofu zerbröseln, zu der Zwiebel geben und 5 Minuten anbraten.
- Mit Salz, Pfeffer und viel Petersilie abschmecken und anschließend in der Mulde verteilen.
- Die restliche Nussmischung darüber geben, sodass die Füllung von allen Seiten bedeckt ist und fest andrücken.

Die Glasur:

- Sesamöl, Sojasoße, Dijonsenf und Ahornsirup zu einer Glasur vermengen.
- Den Nussbraten mit der Hälfte der Glasur bestreichen und im Backofen bei 175 °C Umluft (Ober-Unterhitze 190 °C) etwa 50 Minuten backen.
- Nach 25 Minuten den Rest der Glasur auf dem Nussbraten verteilen und die restlichen Semmelbrösel darüber streuen.
- Den Nussbraten 10 Minuten auskühlen lassen, bevor er aus der Form gehoben wird.


