

Rezept des Monats November 2014

Sonntagsbraten aus Soja

Zutaten:

- * 300 g Soja -Granulat (fein)
- * 200 ml Milch
- * 2 Zwiebel(n)
- * 3-5 Knoblauchzehen
- * 5 Eier
- * 200 g Käse (z. B. Gouda)
- * 2 altbackene Semmeln
- * 1 Paprika (rot)
- * Kräuter, Salz und Pfeffer. etwas Senf, Paprikapulver
- * 900 ml Gemüsebrühe
- * 100 g Vollkornbrösel

Zubereitung:

Das Granulat in der Gemüsebrühe gut 10 - 15 Minuten kochen und anschließend ca. 30 Minuten ausquellen lassen. Die Zwiebeln und den Knoblauch fein hacken, den Gouda, die Brötchen und den Paprika würfeln und in einer Schüssel mit der warmen Milch, den Eiern den Gewürzen und den Kräutern gut verrühren. Das gequollene Soja-Granulat zugeben und gut einmischen. Mit den Semmelbröseln die Masse binden. Eine Kastenbackform mit Backpapier auslegen und die Masse einfüllen, bei ca. 200 Grad ca. 70 Minuten backen.

Tipp:

Gerne kann auch hart gekochte Eier oder sonstige Einlagen in den Braten einarbeiten. Dieser Sonntagsbraten braucht den Vergleich zu einem Konventionellen nicht scheuen, das Einzige was ihm fehlt ist das Tierleid!

Massentierhaltung - Tierleid:

Noch vor wenigen Jahrzehnten lag Fleisch etwa einmal pro Woche auf dem Teller, heute ist Fleisch bereits ein Hauptnahrungsmittel. Der Fleischkonsum ist derart angestiegen, dass sich auch die Produktionsweisen für diese enormen Fleischberge ändern mussten. Die zunehmende Intensivierung der Landwirtschaft führte zu einem immer höheren Ertrag an Getreide. Um dieses nicht unter dem Wert verkaufen zu müssen, entschied sich die Agrarindustrie, das wertvolle Getreide zu "verschwenden", indem immer höhere Tierbestände damit gefüttert wurden. Dies führte zu einem viel höheren Angebot an Fleisch, damit zu einer massiven Preissenkung und dadurch zu einem alltäglich Konsum. Heute bestimmt nur mehr der beste Preis die Haltungsform der Tiere.

Jeder Konsument trägt Verantwortung. Wir haben mit unserem Kaufverhalten die Möglichkeit, dieses System zu boykottieren, denn jeder, der Fleisch konsumiert, unterstützt dieses Massentierhaltungssystem und trägt zum Tierleid bei.

Dieses Rezept drucken