

# Rezept des Monats Februar 2018

## veganes Bratfett

### Zutaten:

- \* 100g Walnüsse
- \* 3-4 weiße Zwiebel
- \* 3-5 Knoblauchzehen
- \* 200g Kokosfett (geschmacksneutral)
- \* 60ml Rapsöl
- \* 5EL Sesam
- \* Kräutersalz, weißer Pfeffer, Kümmel, Petersilie

### Zubereitung:

Sesam in einer trockenen Pfanne goldgelb anrösten. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Einen Teil des Kokosfetts heiß machen, Zwiebel darin gut anrösten. Walnüsse mittelfein hacken. Gegen Ende des Röstvorganges den Knoblauch, die Gewürze und die Walnüsse zugeben kurz nochmals durchrösten. Vom Herd nehmen und das restliche Kokosfett unterrühren. Auskühlen lassen und anschließend den gerösteten Sesam und die gehackte Petersilie dazu geben und mit dem Rapsöl gut durchmischen. Die Mengenangabe des Öls ist eine ca.-Angabe. Sie ist so zu dosieren, dass sich eine optimale Konsistenz des Bratfettes ergibt.

### Tipp:

Dieses vegane Bratfett passt natürlich am besten auf ein selbstgemachtes Vollkornbrot. Vorzugsweise auf ein Roggen-Sauerteigbrot. Wer mit einer vegetarischen Variante zufrieden ist, oder Kokosfett wegen des ökologischen Fußabdrucks nicht möchte, kann es durch Butterschmalz ersetzen.

### **Bratfett**

Das klassische Bratfett ist ein Nebenprodukt bei der Herstellung eines Schweinebratens. Nun ist ein Schweinebraten vielleicht geschmacklich interessant, aber leider keinesfalls zu den gesunden Gerichten zu zählen.

Das dabei entstehende Bratfett (es entsteht einfach dadurch, dass neben der Fettbeigabe auch das Fett des Bratenstückes ausrinnt und in der Bratpfanne verbleibt) ist für so manchen Gaumen ebenfalls ein Leckerbissen, nur leider der Gesundheit noch weniger zuträglich als der Braten selbst. Insbesondere der sehr **hohe Anteil an Arachidonsäure** belastet unseren Körper auf vielfältige Weise. Insbesondere durch die Förderung von entzündlichen Prozessen.

Dieses Rezept drucken