

# Weihnachten -

das Fest der Liebe und des Friedens...?

Die Weihnachtszeit steht traditionell für eine Zeit der Besinnlichkeit, der Mitmenschlichkeit und der Rückbesinnung auf Werte wie Liebe und Frieden, die im alltäglichen Einerlei häufig zu kurz kommen. Bei aller Freude inmitten des Lichterglanzes und Tannenduftes gerät eines jedoch häufig in Vergessenheit: Es gibt auch viele Leidtragende des großen Festes! Unzählige Tiere, leidensfähig und schmerzempfindlich wie wir Menschen, müssen alljährlich ihr Leben lassen, um als festtäglicher Braten zu enden. Doch es geht auch anders und ist so einfach:

**WENN AUCH SIE IN DIESEM JAHR EINEM TIER ZU WEIHNACHTEN SEIN LEBEN SCHENKEN MÖCHTEN,**

gibt es zahlreiche Alternativen für ein leckeres Festtagsmenü ohne

unnötiges Leid! Hier als Beispiel unser köstliches & fleischfreies Braten-Rezept zum Fest für Sie ...



AUF [WWW.VEGETARISCHE-WEIHNACHTEN.DE](http://WWW.VEGETARISCHE-WEIHNACHTEN.DE) FINDEN SIE LECKERE MEHRGÄNGIGE FESTMENÜS, MEHR INFOS ZUR TIERLEIDFREIEN VEGETARISCHEN UND VEGANEN ERNÄHRUNG AUCH AUF [WWW.VEGETARISCH-EINKAUFEN.DE](http://WWW.VEGETARISCH-EINKAUFEN.DE) UND AUF [WWW.VEBU.DE](http://WWW.VEBU.DE)

Der VEBU-Weihnachtsrezept-Tipp für alle Tierfreunde und Tierfreundinnen:

## FESTLICHER SEITAN-PILZHACKBRATEN

### Für Ernährungsbewusste empfehlenswert!

Wesentlicher Bestandteil unseres Bratens ist Seitan, die (in Asien traditionelle) eiweißreiche „Buddhaspeise vom Dach der Welt“! Mit Seitan kann man sogar Fleischfans verblüffen: Egal ob Geschnetzeltes, Gyros, Gulasch oder Hacksteaks: alles ist mit dem hochwertigen Weizeneiweißprodukt möglich! Ihr Supermarkt verkauft kein Seitan? Kein Problem: Sie können es selber herstellen (siehe Buchtipp rechts unten) - oder aber bekommen es fertig in vielen Naturkost-Fachgeschäften oder Asishops zu kaufen. Übrigens: Seitan ist cholesterinfrei und enthält 20% hochwertiges pflanzliches Eiweiß - jedoch nur 1% Fett! Viel Spaß beim Ausprobieren!

*Außer diesem Rezept haben wir noch ein Weihnachtsgeschenk für Sie! Fordern Sie jetzt beim VEBU Ihr kostenloses Probeexemplar des Magazins „natürlich vegetarisch“ (Stichwort „VeggieFest“) an ...*



Vegetarier-Bund  
Deutschlands e.V.

### Zutaten:

- etwa 600-700 g Seitan, durchgedreht oder gehackt
- 350 g Champignons, fein gewürfelt
- je 1-2 Zwiebeln, gehackt & Knoblauchzehen, gepresst
- je 1-2 EL Shoyu (Sojasauce) und Zitronensaft
- Bratöl
- etwa 8 Scheiben älteres Brot (ohne Rinde)
- 100 g Haferflocken und 100 g Weizenmehl
- je 2 EL Stärkemehl und Hefeflocken
- je 1 TL Salz, Pfeffer, Muskat, Thymian oder Rosmarin, Fenchel oder Kümmel
- je 1-2 Prisen Nelken und Piment

**Zubereitung:** Die ersten 6 Zutaten in heißem Fett braten. Brot zerkleinern und mit den übrigen Zutaten vermischen, dann mit dem Gebratenen gründlich durchkneten und etwas ziehen lassen. Den Teig in eine geölte Kastenform geben, andrücken und glatt streichen. Bei etwa 200 Grad 30-40 Min. backen, etwas abkühlen lassen, mit einem Messer vom Rand lösen und stürzen.

**Der VEBU-Tipp:** Seitan-Pilzhackbraten zusammen mit Nussauce\*, Avocado/Feldsalat, Kartoffelknödeln und Gemüse der Saison sowie Bratäpfeln servieren! (\*siehe auch mehrgängige Rezepte auf [www.vegetarische-weihnachten.de](http://www.vegetarische-weihnachten.de))

**Guten Appetit und ein besinnliches Weihnachtsfest wünscht Ihnen Ihr**

**Vegetarier-Bund Deutschlands e.V. (VEBU)**  
Blumenstr. 3, 30159 Hannover, [www.vebu.de](http://www.vebu.de)  
[info@vebu.de](mailto:info@vebu.de), Tel. 0511- 363 20 50, Fax 363 20 07

**Rezept aus unserem Buchtipp:** „Satansbraten - Seitan - Buddha-Speise vom Dach der Welt“ von Öko-Koch und Kochbuchautor Alexander F. Nabben, ISBN 3-931 504-36