



---

## NestTipp 16

---

### **„Soja Steaks, Granulat, Schnitzel und Sonnenblumenhack“**

Aus Soja kann man noch weitaus mehr machen als Tofu. Soja Granulat, Geschnitzeltes oder Steaks werden als Trockenware verkauft und können beliebig dosiert, mariniert und gewürzt werden. Die Trockenmasse muss lediglich kurz in Gemüsebrühe gegart werden. Mittlerweile gibt es so viele Hersteller, dass ihr diese Produkte neben dem Supermarkt (Bio-Ecke) auch in Drogeriemärkten und natürlich im Bioladen erhaltet.

Viele haben auf die sommerlichen Temperaturen gewartet und freuen sich auf Grillen. Ich kann euch diese Steaks einfach nur ans Herz legen. Sie sind so lecker, dass sich selbst meine Oma freut, wenn wir „unsere“ Steaks mitbringen.

Sie sind nicht nur lecker und sehen täuschend echt aus.

Doch warum ist das so?

Die Hauptgeschmacksträger sind, wie auch bei dem tierischen Produkt, die Marinade und die Gewürze.

Das Schwierigste an einer pflanzlichen Ernährung sind wirklich oft die Kommentare der anderen Menschen. Ein Klassiker: „Schon wieder etwas, was sich die Veganer:innen nachbauen, das wie Fleisch aussieht!“ Genauso gut könnte man sich fragen, warum eine Wurst in die Form einer Gurke gepresst wird.

Kein Mensch isst ein Tier mit Fell, Haut, Knochen oder anderen Körperteilen. Fleisch wird fein säuberlich filetiert, mariniert und generell nur das davon gegessen, was optisch ansprechend und appetitlich aussieht. Alles soll am besten von jemand anderem, weit weg von der Gesellschaft, „erledigt“ werden.

Das Tier, was man kennt, isst man nicht. Aber jedes andere Tier, zu dem man keine Beziehung aufgebaut hat, ist in Ordnung zu essen? Diese Frage sollte man sich selbst stellen, denn der einzige Unterschied ist die persönliche Wahrnehmung.

Vegan zu leben heißt Verantwortung zu übernehmen statt Ausreden zu finden. Es ist nicht nur das Leid am Ende des Lebens im Schlachthof, sondern es beginnt schon ab Geburt.

Die Lebensbedingungen sind in der Regel nicht artgerecht, sondern auf Profit ausgelegt. Ein Leben in der Massentierhaltung wünscht sich kein Tier, denn auch die Zeit bis zum Schlachthof ist mit psychischem und physischem Leid verbunden. Der Dunkelziffer der Tiere, die die Mast gar nicht überleben, wird auch selten Bedeutung geschenkt.

Schlachthöfe liegen oft abgelegen in Gewerbegebieten, damit keiner das tägliche Leid sieht und die Schreie aus Angst und Verzweiflung hört.



Während sich viele Menschen über das warme Wetter freuen, stehen die Tiere auf den Transportern und werden, oft unversorgt, Stunden und manchmal sogar tagelang transportiert.

Tiertransporte bei über 30 Grad sind übrigens der Polizei zu melden. Scheut euch nicht, dies zu tun.

Was ist also schlimm daran, dieses Produkt, ehemals tierischer Herkunft, nun pflanzlich zu ersetzen?

Jeder Mensch ist mit Gewohnheiten aufgewachsen. Auch die Menschen, die sich bewusst dazu entschieden haben, kein Fleisch mehr zu essen, haben es in der Regel über einen gewissen Zeitraum ihres Lebens getan. Viele möchten jetzt nur aus dem Grund darauf verzichten, weil sie nicht daran schuld sein wollen, dass Tiere ihretwegen leiden und sterben müssen.

Deshalb sind die pflanzlichen Alternativen eine gern genutzte Möglichkeit, sich an das zu erinnern, was einem geschmeckt hat und zu genießen, wie man es gewöhnt ist.

Übrigens, das beste Fleisch ist das Fruchtfleisch.

### **Soja Big Steaks:**

Die Soja Big Steaks bekommt ihr online oder auch bei „Aries Veggie Food“ auf der Hammer Straße in Münster. Der Laden hat übrigens viele pflanzliche Alternativen im Angebot und eine vegane Theke, wo ihr nach beliebigen Bowls oder Currys essen könnt. Aus den Soja Big Steaks kann man übrigens auch Rouladen herstellen.

Die Steaks schmecken nicht nur an sich gut, sondern auch prima im Brötchen mit Tzatziki und Krautsalat, oder klein geschnitten auf einem Flammkuchen. Wer Tzatziki nicht selbst machen möchte, kann im Supermarkt zwei Varianten kaufen.

Alternativ zum Grill lassen sich diese auch gut in der Pfanne braten.

### **Zutaten für die Big Steaks Marinade (7 Steaks):**

- 1/2 Flasche vegane BBQ-Soße (Achtung: es gibt auch welche mit Honig!)
- 200 ml Rapsöl
- 1 Zwiebel
- 5 Knoblauchzehen (ja, kein Tippfehler 😊)
- Petersilie
- ½ TL Salz
- ½ EL Pfeffer
- ½ TL Chilli
- 2 EL Steakgewürz



Alle Zutaten im Mixer verrühren. Die Big Steaks vorab in ca. 1,5 l Gemüsebrühe kochen und gut ausdrücken. Sie sollten noch warm sein, wenn ihr die Marinade dazu gebt. Diese muss mindestens über Nacht ziehen.

### **Soja Schnitzel:**

Ich weiß, bei Kapern scheiden sich die Meinungen wie bei Mohnkuchen, aber diese Alternative möchte ich euch nicht vorenthalten, weil ich Kapern liebe.

### **Zutaten für eine Art Frikassee aus Soja Schnitzel:**

- 200 g Soja Schnitzel
- 1 Liter Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 3 EL Rapsöl
- 3 EL Margarine
- 50 g Mehl
- ½ TL Currypulver
- 1 Glas Champignons
- 1 Glas Spargel
- 1 Glas Erbsen und Möhren
- 2 TL Kapern
- Optional 50 ml veganer Weißwein
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 TL Agavendicksaft oder Zucker
- 1 Spritzer vegane Worcestersoße
- Pflanzliche Sahne

Zu dem Gericht passt gut Basmatireis.

Die Soja Schnitzel in der Gemüsebrühe aufkochen, den Topf vom Herd nehmen und 10 Minuten quellen lassen. Anschließend die Schnitzel in ein Sieb abgießen und die Brühe auffangen. Die Schnitzel gut ausdrücken. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebel anschwitzen. Die Schnitzel dazugeben und scharf anbraten. In einem größeren Topf die Margarine zerlassen, das Mehl einstreuen und unter Rühren anschwitzen.

Etwas später das Currypulver kurz mitschwitzen, 500 – 600 ml der aufgefangenen Gemüsebrühe dazugeben und alles 5 Minuten offen köcheln lassen. Dann die Zwiebel-Schnitzel Masse sowie die Champignons, den Spargel, die Erbsen und Möhren und Kapern zur Soße geben und bei niedriger Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Nun ist es Zeit für den Zitronen- und Agavendicksaft (oder etwas Zucker), Pfeffer und Salz sowie den Spritzer Worcestersoße. Optional kann jetzt auch der Weißwein dazugegeben werden. Wer mag, kann das Gericht mit Pflanzensahne verfeinern.



## **Sojagranulat:**

Sojagranulat als Hackersatz eignet sich gut für eine Bolognese oder die Füllung einer Zucchini. Macht euer Bolognese wie gewohnt und tauscht das „Hack“ gegen Sojagranulat aus. Ihr müsst es nur vorher nach Packungsanleitung in Gemüsebrühe kochen und anbraten.

Wenn es schnell gehen soll, ihr nicht selbst würzen möchtet, oder schon immer mit Maggi Fix Tüten gekocht habt, könnt ihr diese weiterverwenden, denn das Maggi Fix für Bolognese ist vegan.

Und wer keine Lust hast, Sojagranulat zu kochen wird bei der Firma „Berief“ fündig. Dort gibt es bereits frittiertes Sojahack, was direkt gebraten werden kann.

Wer jetzt denkt: „Muss es denn immer Soja sein?“. Nein, muss es nicht. Inzwischen gibt es auch Sonnenblumenhack, das alternativ eingesetzt werden kann.



Quellenangaben (Stand August 2025)

Bild 1: <https://kokku-online.de/vantastic-foods-soja-big-steaks-500g/>

Bild 2: <https://www.edeka.de/unsere-marken/produkte/gut-guenstig-barbecue-sauce-4311501716588.jsp>

Bild 3: <https://www.edeka24.de/Lebensmittel/Sossen/Grillsaucen/Kuehne-Barbecue-Sauce-250ML.html>

Bild 4: <https://hartkorn-gewuerze.de/de/shaken-grill-steak-rub.html>



Bild 5: <https://www.dm.de/dmbio-soja-schnetzel-p4066447519662.html?appPageType=productdetails&appProductId=4066447519662&setSelectedStore=D1JN>

Bild 6: <https://www.rewe.de/shop/p/oelmez-cirali-griechische-creme-tzatziki-art-vegan-180g/3415356>

Bild 7: <https://shop.sanchon.de/sanchon-worcestershire-sauce-140ml>

Bild 8: <https://www.pro-biomarkt.de/sobo-sojagranulat-250g?srsId=AfmBOooKlrCejr1QakCPB8LScloD4jjJVI6XN56bwLPuVnLAAAwzKFWkYg>

Bild 9: <https://www.berief-food.de/tofu/bio-veganes-hack>

Bild 10: <https://www.dm.de/dmbio-sonnenblumenhack-p4067796066418.html>