

Pflanzliche Alternativen – Grundlagen, Herstellung und Rezepte

Quelle für nachfolgende Alternativen und Rezepte:

<https://proveg.com/de/ernaehrung/pflanzliche-alternativen/>

Zur Gruppe der Ersatzprodukte gehören:

- Fleisch- und Wurst-Ersatz auf Basis von Eiweiß (Getreide, Hülsenfrüchte)
- Sahne, Joghurt und Milchersatzprodukte auf Basis von Hülsenfrüchten, Getreide oder Nüssen und ggf. Bakterienkulturen
- Käse-Ersatz, auf Basis von Nüssen und Kernen (z.B. Cashewnuss, Sonnenblumenkerne, Walnüsse), Kokos- oder Palmfett, Hefeflocken, Stärke oder auf Basis von Sojabohnen
- Butter-Ersatz aus Soja-, Raps-, Kokos- oder Palmöl, meist mit pflanzlichem Lecithin und Zitronensäure
- Ei-Ersatz (als Emulgator, Binde- oder Lockerungsmittel, Schaumbildner)

Eigenständige Alternativen:

- Tofu (überwiegend auf Basis von Sojabohnen, Lupinen – und Raps)
- Pflanzendrinks
- Nussmuse als Brotaufstrich oder als Saucengrundlage

10 Alternativen zu Milchprodukten: vegane Butter, Joghurt, Quark, Sahne und Co.

1. Veganer Joghurt

Veganer Joghurt wird meist aus Soja gemacht, aber auch Sorten auf Basis von Mandeln, Hafer, Lupinen, Reis, Kokosnuss oder Hanf sind im Handel erhältlich. Diese pflanzlichen Alternativen gibt es in einer Vielzahl von Geschmacksrichtungen und erfreuen sich zunehmender Beliebtheit. Pflanzlicher Joghurt überzeugt mit einer cremigen Konsistenz und mildem Geschmack. Die Joghurtalternativen sind in den meisten (Bio-) Supermärkten erhältlich.

Veganer Joghurt

Zutaten

500 ml Sojamilch

2 EL Brottrunk

Zubereitung

1. Die Sojamilch im Topf mit einem Küchenthermometer auf 42 °C erhitzen (nicht heißer!) und Brottrunk einrühren.
2. Das Gemisch in eine Thermoskanne füllen und diese warm einpacken, damit die Wärme gut hält.
3. Über Nacht stehen lassen und am nächsten Tag den fertigen Joghurt kühl stellen. Fertig ist der dickflüssige, selbst gemachte Joghurt.

2. Veganer Quark

Veganer Quark wird in der Regel aus der Milch von Sojabohnen, Mandeln oder Cashewkernen hergestellt. Vegane Quarksorten werden mit probiotischen Bakterienkulturen versetzt, die dem Quark seinen typischen sauren Geschmack verleihen. In der Regel ist pflanzlicher Quarkersatz sowohl in veganen Geschäften und Onlineshops als auch in einigen herkömmlichen (Bio-) Supermärkten und Reformhäusern erhältlich.

Quark vegan aus Cashews

Zutaten

200 g Cashewbruch

340 g Wasser lauwarm

1 Prise Vanille gemahlen

1 Prise Rohrohrzucker

1 Tütchen

SymbioLact® Comp Probiotikum (2 g)

Zubereitung

1. Den Cashewbruch mit dem Wasser, der Vanille und dem Rohrohrzucker im Hochleistungsmixer 2 Minuten glatt pürieren. Das Probiotikum untermischen. Die Mischung in zwei saubere Einmachgläser füllen, mit je einem dünnen Tuch und einem Gummiband verschließen und 13 Stunden an einem warmen Ort, am besten auf der Heizung oder dem sonnigen Fensterbrett, ruhen lassen. Danach die Tücher abnehmen und die Gläser mit dem Deckel verschließen.
2. Ein Sieb in eine Schüssel einhängen und mit einem feinmaschigen, sauberen Tuch auslegen. Den über Nacht durchgekühlten probiotischen Cashewjoghurt hineingeben, das Tuch darüber zusammenlegen und die Masse über Nacht im Kühlschrank abtropfen lassen. Am folgenden Tag ist der vegane Quark fertig.

3. Vegane Butter

Genau genommen gibt es vegane Butter schon seit vielen Jahren in Form von pflanzlicher Margarine – allerdings ist nicht jede Margarine vegan.

Manche Sorten beinhalten beispielsweise Tiermilchbestandteile wie Buttermilch oder werden mit Vitamin D aus Wollfett angereichert. Ein Blick auf die Zutatenliste verrät, ob die Margarine vegan ist.

Noch einfacher ist es, auf das V-Label zu achten: Produkte, die damit als vegan gekennzeichnet wurden, sind sicher frei von tierischen Bestandteilen. Verbraucherinnen und Verbraucher sollten Margarine nutzen, die aus Ölen mit einer guten Fettsäurezusammensetzung produziert wurde. Bei Rapsöl beispielsweise ist das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren besonders günstig (etwa 2:1).

Zutaten

100 ml Pflanzenmilch ungesüßt und ungekühlt

1 TL Apfelessig oder Zitronensaft

½ bis 1 TL Salz sehr fein

1 TL Hefeflocken

2 TL feines Lecithin granulat

140 g Kokosöl

2 EL pflanzliches Öl wie Sesam- oder Olivenöl

Zubereitung

1. Die Pflanzenmilch zusammen mit dem Apfelessig oder Zitronensaft, dem Salz, den Hefeflocken und dem Lecithin granulat im Mixer verrühren. Einige Male ordentlich mixen, sodass die Milch schaumig und das Lecithin so gut wie aufgelöst ist.
2. Das Kokosöl im Wasserbad schmelzen lassen und das pflanzliche Öl dazugeben.
3. Nun die Öle zu der Mischung im Mixer geben und noch einmal mixen. Ein Hochleistungsmixer braucht etwa 20 Sekunden für eine homogene Masse, ein handelsüblicher Mixer etwa 2 Minuten. Aufhören, wenn die Buttermischung die richtige Konsistenz hat und sich Bläschen bilden.
4. Die Butter zum Festigen in Förmchen aus Silikon, Holz oder in ein Schraubglas füllen. Anschließend 3 bis 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.

4. Vegane Sahne

Ob als Schlagsahne, Sprühsahne oder zum Kochen: Pflanzliche Sahne ist in den meisten (Bio-)Supermärkten erhältlich. Pflanzliche Alternativen zu Sahne können auf Basis verschiedenster Zutaten wie Soja, Dinkel, Mandeln, Hafer und Reis, aber auch Kokosnuss hergestellt werden. In Geschmack und Cremigkeit steht vegane Sahne dem Original aus Kuhmilch in nichts nach. Zum Verfeinern von Soßen, Suppen und Dips kommt vegane Kochcreme zum Einsatz. Auch Kokosmilch wird gern verwendet.

Vegane Schlagsahne

Zutaten

50 g Cashewbruch
150 ml Mandelmilch
100 ml neutrales Öl oder Bratöl
120 g Kokosöl zimmerwarm
1 Päckchen Sahnesteif (8 g)
½ TL Vanille gemahlen
2 EL Agavendicksaft
2 TL Limettensaft
1 Prise Salz

Zubereitung

1. Alle Zutaten für die vegane Schlagsahne im Hochleistungsmixer zu einer glatten Creme verarbeiten und diese 40 Minuten ins Tiefkühlfach stellen.
2. Anschließend mit dem Sahnequirl luftig aufschlagen.

5. Vegane saure Sahne

Vegane saure Sahne kann aus Tofu oder Nüssen hergestellt werden. Sie wird in der Regel mit veganen Milchsäurebakterien versetzt, damit sie ihren typischen sauren Geschmack entwickelt. Diese vegane Alternative ist in einigen Supermärkten und Reformhäusern verfügbar.

Saure vegane Sahne

Zutaten

150 ml Wasser kalt
100 g Cashewbruch
15 g natives Kokosfett geschmolzen
3 EL Limettensaft
0,25 TL Salz

Zubereitung

1. Alle Zutaten im Hochleistungsmixer zu einer sämigen Creme pürieren.
2. 3–12 Stunden in den Kühlschrank stellen.
3. Wenn kein Hochleistungsmixer zur Verfügung steht, können die Cashews über Nacht eingeweicht oder 5 Minuten geköchelt werden, bevor sie dann im herkömmlichen Mixer püriert werden.

6. Vegane Buttermilch

Vegane Buttermilch ist bisher nur vereinzelt online erhältlich, lässt sich aber auch leicht selbst machen. Dafür wird pflanzliche Milch mit Essig vermischt. Verschiedene Geschmacksrichtungen können einfach zubereitet werden: Mit etwas Zitronensaft gelingt die beliebte Zitronen-Buttermilch, aber auch Früchte wie Erdbeeren oder Heidelbeeren lassen sich prima mit pflanzlicher Milch und Essig zu einer veganen Buttermilch mixen.

Buttermilch vegan

Zutaten

500 ml Sojamilch

2 EL Apfelessig

•Zimt nach Belieben

Zubereitung

1. In die Sojamilch den Apfelessig einrühren und 10–15 Minuten stehen lassen.
2. Die Sojamilch gerinnt etwas und wird dicker und säuerlich, ähnlich wie Buttermilch.
3. Auf Wunsch kann etwas Zimt zur veganen Buttermilch hinzugefügt werden.

7. Pflanzliches Crème fraîche

Die sahnige, leicht säuerliche Crème fraîche verleiht vielen Gerichten wie Suppen oder Soßen das gewisse Etwas. Die vegane Alternative wird meist aus Sojamilch hergestellt und ist mittlerweile in einigen Supermärkten und Onlineshops erhältlich. Crème fraîche ohne tierische Bestandteile kann genauso gut auf Basis von Cashewkernen selbst zubereitet werden.

Crème fraîche vegan

Zutaten

130 g Cashewkerne

125 ml Wasser kalt

1 EL Zitronensaft

1 EL veganer Weißweinessig

0,5 TL Salz

Zubereitung

1. Die Cashewkerne mindestens 2 Stunden oder über Nacht im Wasser einweichen.
2. Alle Zutaten im Mixer oder in einer Küchenmaschine auf höchster Stufe mixen, bis die gewünschte Cremigkeit erreicht ist.
3. Danach eine halbe Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.
4. Gekühlt und in einem verschlossenen Gefäß ist die vegane Crème fraîche ungefähr eine Woche haltbar.

8. Pflanzlicher Mascarpone

Der italienische Frischkäse Mascarpone wird unter anderem für die Zubereitung von Soßen und leckeren Desserts wie Tiramisu verwendet. Im Handel ist die vegane Variante bisher nur in ausgewählten Geschäften und in Onlineshops erhältlich. Allerdings lässt sich veganer Mascarpone auf Basis von Cashewkernen und Mandelmilch im Handumdrehen selbst herstellen.

Mascarpone

Zutaten

70 g Cashewbruch
150 ml Mandelmilch
1 Päckchen Sahnesteif (8 g)
100 ml neutrales Öl oder Bratöl
130 g natives Kokosöl zimmerwarm
0,5 TL Vanille gemahlen
2 EL Agavendicksaft
2 TL Limettensaft
1 Prise Salz

Zubereitung

1. Alle Zutaten im Hochleistungsmixer 2 Minuten zu einer glatten Masse verarbeiten.
2. Dann mindestens 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.
3. Vor der Verarbeitung mit dem Sahnequirl cremig schlagen.
4. Wer keinen Sahnequirl hat, kann die Cashews über Nacht einweichen und alles mit einem gewöhnlichen Mixer oder Stabmixer pürieren.

9. Veganer Pudding

Pflanzlicher Pudding wird in der Regel aus Sojamilch, Mandelmilch oder Hanfsamen hergestellt.

Er kann alternativ auch zu Hause zubereitet werden, indem veganes Puddingpulver mit jeglicher Art von Pflanzenmilch verrührt und aufgekocht wird. Verwenden Sie gegebenenfalls etwas weniger Milch als angegeben, damit der Pudding nicht zu dünn wird. Die einzige Pflanzenmilch, die sich nicht zum Herstellen von veganem Pudding eignet, ist Reismilch. Sie enthält Enzyme, die das Festwerden des Puddings verhindern.

Vanille - Pudding vegan

Zutaten

500 ml Pflanzendrink wie Kokos-, Soja- oder Nussmilch (keinen Reisdink verwenden)

40 g Maisstärke

3 EL Zucker oder ein anderes Süßungsmittel

0,5 TL Bourbon - Vanillepulver alternativ 1 Vanilleschote

Salz nach Belieben

Zubereitung

1. 5 EL des Pflanzendrinks in eine Schale füllen und mit einem Schneebesen solange mit Stärke, Zucker, Vanille und Salz verrühren, bis alle Klümpchen aufgelöst sind.
2. Den restlichen Drink aufkochen und regelmäßig umrühren, sodass er nicht anbrennt.
3. Den Pflanzendrink vom Herd nehmen, wenn er gerade zu kochen beginnt. Die Stärkemischung mit einem Schneebesen einrühren. Alles bei mittlerer Hitze und unter Rühren nochmals aufkochen, etwa 1 Minute köcheln lassen und vom Herd nehmen.
4. Entweder warm servieren oder mehrere Stunden kalt stellen, damit der vegane Vanillepudding eine feste Konsistenz erhält.

10. Veganes Eis

Die Auswahl veganer Eissorten in den Supermärkten wächst, wobei die Verfügbarkeit je nach Region variiert. In der Regel wird veganes Eis auf Basis von Soja, Lupinen, Kokosnuss, Nüssen oder Mandeln hergestellt. Manchmal werden auch Kokosnussmilch oder andere pflanzliche Milchsorten als Basis verwendet. Ob mit Schokolade, Früchten oder Keksen: Veganes Eis steht dem tierischen Original in nichts nach.

Erdbeer- Eis vegan

Zutaten

500 g Erdbeeren

1 Vanillestange

300 g (Soja-) Jogurt natur (alternativ Vanille- oder Erdbeergeschmack)

2 EL Agavendicksaft

Zubereitung

1. Erdbeeren putzen und waschen. 5 Erdbeeren in kleine Würfel schneiden und beiseite stellen. Vanillestange längs aufschneiden und das Mark herausschaben.
2. Alle Zutaten, außer die Erdbeerwürfel, in einen Standmixer füllen und mixen. Danach die Würfel unterheben. Die Eismasse in ein Gefäß füllen und in den Tiefkühler stellen.
3. Das Eis sollte etwa 5 Stunden gefroren werden. Währenddessen die Masse jede Stunde kräftig durchrühren, damit das Eis cremig wird. Kurz vor dem Servieren etwas antauen und mit frischen Erdbeeren garnieren.