

# 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

# Ei - Ersatz: Die 11 besten veganen Alternativen zu Eiern

## Ei - Ersatz ist vielseitig einsetzbar

Eier fungieren zum einen als Backtriebmittel, zum anderen als Feuchtigkeitsspender, Lockerungs- oder Bindemittel, aber auch als Geschmacksverstärker.

Pflanzliche Alternativen wie Leinsamen und Seidentofu können diese Funktionen ebenfalls erfüllen.

Veganer Ei-Ersatz stellt nicht nur ethisch die bessere Wahl dar, sondern ist auch deutlich seltener mit gefährlichen Bakterien wie Salmonellen belastet als Hühnereier.

## Kochen und Backen ohne Ei

Gerade in herzhaften Gerichten sollte darauf geachtet werden, dass der Geschmack der jeweiligen Ei-Alternative nicht zu dominant ist. Der Ei-Ersatz sollte außerdem mit den anderen Inhaltsstoffen harmonisieren.

Die Einsatzmöglichkeiten von Ei-Alternativen sind beim Backen noch größer als beim Kochen, da der Eigengeschmack zum Beispiel von Bananen oder Nussmus gut zu Kuchen und Co. passt. Wir verraten Ihnen im Folgenden, wofür sich die unterschiedlichen pflanzlichen Ei-Alternativen besonders gut eignen.

## Veganer Ei - Ersatz als Bindemittel

Von veganen Bratlingen über Puddings und Mayonnaise: Für viele Rezepte ist ein Inhaltsstoff notwendig, der die Masse oder den Teig zusammenhält. Wir zeigen Ihnen, welche pflanzlichen Lebensmittel sich für herz hafte und süße Einsatzzwecke eignen.

# 1. Haferflocken

Als Bindemittel eignen sich Haferflocken so gut wie kaum ein anderes pflanzliches Lebensmittel. Außerdem sind sie preiswert und leicht verfügbar. Für Gemüsebratlinge, Kartoffelpuffer oder in veganen Buletten gilt: 3–4 Esslöffel zarte Haferflocken können pro Ei in die Masse gegeben werden. Etwa eine Viertelstunde sollte die Masse vorab ziehen. Für Pfannkuchen, Kekse und Co. sind Haferflocken ebenfalls eine gute Wahl.

## Kartoffelpuffer

### Zutaten

1 kg Kartoffeln mehlig kochend

1 Möhre klein

1 TL Haferflocken

40 g Kartoffelstärke

1 TL Salz nach Belieben

Pfeffer nach Belieben

Muskatnuss gemahlen, nach Belieben

Kräuter (z. B. Petersilie oder Schnittlauch) nach Belieben

Sonnenblumenöl zum Ausbacken, nach Bedarf

### Zubereitung

1. Kartoffeln und Möhre schälen, abwaschen und abtrocknen. Beides grob raspeln und danach etwa 15 Minuten ruhen lassen.
2. Kartoffelmasse mit Haferflocken, Stärke, Salz, Pfeffer, Muskat und Kräuter (je nach Geschmack) vermengen.
3. Etwas Fett in der Pfanne heiß werden lassen. Die Hitze des Herdes auf mittlere Temperatur einstellen. Pro Kartoffelpuffer 1-2 Esslöffel Teig in die Pfanne geben und mit dem Löffel zu einem Fladen drücken. Von beiden Seiten goldbraun braten.
4. Wenn die Puffer fertig sind, einfach in den vorgewärmten Backofen auf den Rost legen und warm halten. Wenn die Puffer zu fettig sind, kurz von beiden Seiten auf ein Stück Küchenrolle legen.

## 2. Leinsamen und Chiasamen

Gemahlene Leinsamen und Chiasamen weisen die Bindeeigenschaften von Eiern auf und können in veganen Fleischbällchen, Grünkernbratlingen und Burgern verwendet werden.

Da Leinsamen in Flüssigkeiten aufquellen, sollten sie gemahlen werden, bevor sie in Rezepten zum Einsatz kommen.

Auch zum veganen Backen oder für andere Süßspeisen sind die Samen hervorragend als Ei-Ersatz benutzbar, etwa für leckere Crêpes.

Erhältlich sind Leinsamen und Chiasamen in Bio- und Supermärkten sowie Reformhäusern und Drogeriemärkten.

### 3. Johannisbrotkernmehl

Das pflanzliche Verdickungs- und Bindemittel wird aus den Samen des Johannisbrotbaums gewonnen. Da Johannisbrotkernmehl auch dann Flüssigkeiten verdickt und bindet, wenn es nicht erhitzt wird, kann es sehr gut für kalte Speisen wie diese Curry – Mayonnaise verwendet werden. Außerdem eignet es sich zum Verdicken von Süßspeisen wie Cremes, Puddings und Eis, aber auch von Soßen und Suppen.

### Würzige Hirsebuletten mit Curry-Mayonnaise

#### Zutaten

#### Für die Hirsebuletten:

80 g Zwiebeln, in kleine Würfel geschnitten

1 Knoblauchzehe, gehackt

Bratöl

Salz nach Belieben

Pfeffer nach Belieben

Ras el Hanout, nach Belieben (nordafrikanische Gewürzmischung)

Currypulver, nach Belieben

Paprikapulver edelsüß, nach Belieben

250 g Hirse

500 ml Gemüsebrühe

80 g Karotten, in kleine Würfel geschnitten

80 g Knollensellerie, in kleine Würfel geschnitten

4 EL Weizenmehl

3 EL Speisestärke

100 g Granatapfelkerne

## **für die Curry-Mayonnaise:**

7 g Wasabipaste

15 ml Wasser

200 ml Sojamilch

100 ml Sojasahne zum Aufschlagen

30 g grober Senf

Salz nach Belieben

Chili nach Belieben

Currypulver, nach Belieben

Garam masala, nach Belieben (indische Gewürzmischung)

Paprikapulver, nach Belieben

1 Spritzer Zitronensaft

200 ml neutrales Pflanzenöl

7 g Kaltsaftbinder, alternativ Guarkernmehl oder Johannisbrotkernmehl

Granatapfelkerne, nach Belieben

Kresse oder Sprossen, nach Belieben

## **Zubereitung**

### **Für die Hirsebuletten:**

1. Für die Hirsebuletten zunächst die Zwiebeln, die Karotten und den Knollensellerie in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch fein hacken. Dann die Zwiebelwürfel und den Knoblauch bei mäßiger Hitze in etwas Öl anschwitzen.
2. Die Gewürze (Salz, Pfeffer, Ras el-Hanout, Curry-, und Paprikapulver) und die Hirse dazugeben. Mit Gemüsebrühe aufgießen und 10 Minuten weich kochen.
3. Abschließend Karotten- und Selleriewürfel dazugeben und die Masse kurz abkühlen lassen.

4. Mehl, Paniermehl und Stärke zu der Masse geben und durchkneten. Nochmals mit den genannten Gewürzen abschmecken. Dann die Granatapfelkerne dazugeben und durchkneten.
5. Die Masse sollte nun gut formbar sein, um daraus Buletten herzustellen. Wenn die Konsistenz zu flüssig ist, etwas Stärke und Mehl, wenn die Masse zu fest ist, ein wenig Gemüsebrühe dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht wurde. Tipp: Zuerst eine Probe in der Bratpfanne herstellen, um zu sehen, ob die Masse hält.
6. Aus der Masse Buletten in beliebiger Größe formen. Ausreichend Öl in einer Pfanne erhitzen und die Buletten darin von beiden Seiten anbraten. Mit Curry-Mayonnaise und nach Belieben mit einem grünen Salat servieren.

### **Für die Curry-Mayonnaise:**

1. Für die Curry-Mayonnaise zunächst Wasabi mit Wasser verrühren. Dann mit Sojamilch und -sahne, Senf, Gewürzen und Zitronensaft vermischen und mit einem Mixstab pürieren.
2. Dann ganz langsam das Öl dazugeben bis die Masse stockt und die gewünschte Festigkeit der Mayonnaise erreicht ist.
3. Sofern die Mayonnaise nicht dick genug ist, den Kaltsaftbinder untermixen und das Ganze nochmals abschmecken.
4. Die Mayonnaise mit Granatapfelkernen und Sprossen garnieren.

Die Bulettenmasse und die Mayonnaise lassen sich auch ideal am Vortag zubereiten und über Nacht kalt stellen. Außerdem kann man die Buletten vorbraten, dann müssen sie vor dem Servieren nur kurz durchgebraten werden.

## 4. Tomatenmark

Für herzhaftes Bratlinge und Burgerpattys können 1–2 Esslöffel Tomatenmark ein Ei ersetzen.

Tomatenmark bindet gut und nimmt eher einen Einfluss auf die Farbe als auf den Geschmack des Gerichts. Daher lässt es sich gut mit anderen Gewürzen wie Kala Namak (siehe unten) kombinieren.

## 5. Kartoffel-, Mais- und Tapiokastärke

Stärke kommt als Binde- und Verdickungsmittel für Soßen und Puddings zum Einsatz.

Besonders Mais- und Kartoffelstärke müssen erhitzt werden, um als Verdickungsmittel zu fungieren.

Tapiokastärke kann je nach Gericht auch kalt zum Einsatz kommen, zum Beispiel zur Herstellung glatter und cremiger veganer Mayonnaise.

Vermischen Sie einen Esslöffel Tapiokastärke mit 3 Teelöffeln Wasser, um ein Ei zu ersetzen.

Tapiokastärke ist in einigen Lebensmittelgeschäften, vor allem in Biomärkten, erhältlich.



## 6. Veganes Ei - Ersatzpulver als Backtrieb- und Bindemittel

Ei-Ersatzpulver enthält meist Stärke oder Mehl sowie ein Backtriebmittel. Es eignet sich hervorragend als Ei-Ersatz, damit Muffins und Kekse aufgehen oder wenn es um das Binden von Soßen geht.

Dank Ei-Ersatzpulver lässt sich ein unerwünschter Nebengeschmack wie Süße vermeiden. Einsetzbar ist es als Bindemittel in pflanzlichen Hackbraten oder Aufläufen.

Als Richtwert gilt: Ein Teelöffel Ei-Ersatzpulver verrührt mit 2 Esslöffel Wasser ersetzt ein Ei. Achten Sie unbedingt auf die Herstellerangaben auf der Verpackung. Besonders fürs vegane Backen von Muffins, Kuchen und Co. ist Ei - Ersatzpulver ein Alleskönner. Für den Einsatz als Bindemittel kann es auch leicht selbst hergestellt werden.

### Zutaten

300 g Maismehl

30 g Johannisbrotkernmehl

### Zubereitung

1. Maismehl und Johannisbrotkernmehl gut vermischen.
2. Die Mischung mehrfach durchsieben und mit einem Löffel durchrühren.
3. Den veganen Ei-Ersatz in ein luftdichtes Gefäß füllen.
4. Bei Bedarf pro zu ersetzendem Ei 2 TL der Mischung mit 40 ml Wasser verrühren.

## 7. Tofu und Seidentofu

Fester Tofu ist ein proteinreicher, veganer Ei-Ersatz. Es gibt ihn nicht nur als Naturtofu, sondern auch als Räuchertofu oder verfeinert mit Gewürzen, Kräutern und Gemüse.

Eine gute Wahl für die Ei-freie Küche ist fester Tofu, der sich am besten für herzhaft-vegane Gerichte wie Eiersalat oder Rührei eignet.

Seidentofu hingegen enthält mehr Flüssigkeit. 5 Esslöffel pürierter Seidentofu ersetzen ein Ei. Diese Ei-Alternative eignet sich besonders gut zum Backen veganer Quiche und Tarte. Tofu ist in den meisten Lebensmittelgeschäften erhältlich.

### Rührtofu - Brote

#### Zutaten

400 g Seidentofu

½ TL Kala Namak (Indisches Salz mit hohem Schwefelanteil. In kleinen Portionen verleiht es ein wunderbares Ei-Aroma)

½ TL Kräutersalz

½ TL Kurkuma gemahlen

½ TL Paprikapulver rosenscharf

150 g Räuchertofu

1 Zwiebel

2 Tomaten

4 Stängel Basilikum

2 EL Olivenöl

4 Scheiben

Vollkornbrot

2 EL süßer Senf

## Zubereitung

1. Für den Rührtofu den Seidentofu mit Kala Namak, Kräutersalz, Kurkuma und Paprikapulver vorsichtig durchrühren, sodass er noch leicht stückig bleibt.
2. Den Räuchertofu halbieren. Eine Hälfte fein zerbröseln, die andere Hälfte in kleine Würfel schneiden.
3. Die Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen.
4. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter in grobe Streifen schneiden oder zupfen.
5. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Räuchertofuwürfel darin anbraten, bis beides leicht gebräunt ist. Räuchertofubrösel zugeben und ca. 1 Minute mitbraten.
6. Dann den Seidentofu zugeben. Alles ca. 2 Minuten weiter braten, dabei gelegentlich vorsichtig wenden. Den Rührtofu nach Belieben mit etwas Kräutersalz würzen und mit dem Basilikum bestreuen.
7. Je 2 Brote auf zwei Teller legen und mit Senf bestreichen. Mit den Tomatenscheiben belegen und den Rührtofu daraufgeben.

Der Rührtofu lässt sich prima variieren.

Dafür z. B. 80 g in Scheiben geschnittene Champignons oder 50 g gewürfelte getrocknete Tomaten (in Öl, abgetropft) mit Zwiebeln und Tofu anbraten.

Statt Basilikum schmecken auch Schnittlauchröllchen oder gehackte Petersilie.

Ein paar Blätter Salat oder ein wenig Rucola unter den Tomaten sorgen für zusätzliche Frische.

## 8. Kala Namak für den Ei-Geschmack

Kala Namak – auch bekannt als Schwarzsatz oder indisches Salz – ist ein vulkanisches Salz, das traditionell in der asiatischen Küche vorkommt. Aufgrund seines hohen Schwefelgehalts schmeckt und riecht Kala Namak stark nach Eiern, was es zu einer populären Zutat in der veganen Küche macht. Das Salz eignet sich gut für pflanzliche Speisen wie Tofu-Rührei, veganen Eiersalat, Quiche, Frittata (italienisches Omelett) und French Toast (Arme Ritter). Allerdings sollte Kala Namak sparsam verwendet werden.

### Veganer Eiersalat

#### Zutaten

200 g Nudeln etwa Penne  
265 g Kichererbsen Abtropfgewicht  
125 g vegane Mayonnaise  
250 g Sojajoghurt  
1 EL Senf  
1 TL Kurkuma  
1 TL Kala Namak gegebenenfalls etwas mehr  
1 Prise Pfeffer gegebenenfalls etwas mehr  
3 Gewürzgurken  
1 Bund Schnittlauch  
1 Frühlingszwiebel

#### Zubereitung

1. Nudeln nach Packungsangabe kochen und anschließend abkühlen lassen.
2. Die Kichererbsen abtropfen lassen und zusammen mit der Mayonnaise, dem Sojajoghurt, dem Senf, dem Kurkuma, dem Kala Namak und einer Prise Pfeffer in ein Gefäß geben und mit dem Pürierstab zu einer glatten Masse pürieren.
3. Eventuell mit etwas mehr Kala Namak und Pfeffer abschmecken.
4. Die Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden.
5. Den Schnittlauch und die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und alles unter die Masse heben.
6. Die Nudeln in kleine Stücke schneiden und ebenfalls unter die Masse heben.

# Steinpilz Spinat Quiche

## Zutaten

### Für den Mürbeteig:

300 g helles, glattes Weizenmehl

½ TL Salz

4 EL Sojamilch

210 g Margarine plus etwas mehr zum Auspinseln der Form

### Für die Füllung:

250 g Spinat

Salz nach Belieben

200 g Steinpilze

60 g Schalotten

1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

1 TL Rosmarin

Pfeffer aus der Mühle, nach Belieben

1 Prise Muskatnuss

### Für die Creme:

350 g Seidentofu

120 ml Sojamilch

2 EL Hefeflocken

1 EL Speisestärke

1 TL Salz

1 TL Tahin (Sesammus)

½ TL Kurkuma

100 g Kirschtomaten

Petersilie nach Belieben, zur Dekoration

## Zubereitung

### Für den Mürbeteig:

1. Mehl mit Salz auf eine Arbeitsfläche sieben. In die Mitte des Mehls eine Mulde formen. In diese die Milch hineingeben und den Teig mit den Fingern anrühren. Die Margarine in kleinen Stücken auf dem Mehl verteilen und alles rasch zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig in Klarsichtfolie einschlagen, kurz ruhen lassen und dann im Kühlschrank eine weitere Stunde ruhen lassen.

### Für die Füllung:

1. Blattspinat in Salzwasser blanchieren, abgießen und kalt abschrecken. Spinat grob hacken. Steinpilze putzen und in feine Scheiben schneiden. Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Steinpilze darin anbraten. Schalotten, Knoblauch und Rosmarin dazugeben und kurz mitrösten. Spinat unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

### Für die Creme:

1. Seidentofu mit den restlichen Zutaten im Mixer zu einer glatten Masse verarbeiten.

### Zum Schluss:

1. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa 5 mm dick ausrollen. Quiche- oder Auflaufform mit flüssiger Margarine auspinseln. Den Teig vorsichtig in die Form legen und zart andrücken. Die Füllung auf den Teig geben, die Royal und die in Scheiben geschnittenen Kirschtomaten darauf verteilen. Die Quiche im vorgeheizten Ofen bei 180 °C 35–40 Minuten backen.
2. Zum Anrichten die Quiche portionieren und auf Teller geben. Mit frisch gehackter Petersilie bestreuen. Dazu passt hervorragend ein Krautsalat oder ein Feldsalat mit Walnüssen.

## 9. Kurkuma für die Farbe

Kurkuma ist eine Wurzel, die zur Familie der Ingwergewächse gehört. In Pulverform oder frisch gibt das Gewürz Ei-freien Gerichten eine hellgelbe Farbe. Bekannt ist Kurkuma außerdem für ihre entzündungshemmenden Eigenschaften. Praktisch jeder Supermarkt hat Kurkuma in der Gewürzabteilung vorrätig; in Biomärkten gibt es frische Kurkumawurzeln zu kaufen. Schon eine kleine Prise gibt hellen Speisen eine Ei-ähnliche Farbe.

## 10. Kichererbsenmehl für Omelette und Quiche

Gemischt mit Wasser kann Kichererbsenmehl dank seinem außergewöhnlichen Geschmack und dank dem hohem Proteinanteil gut Eier in Omelettes und Quiches ersetzen. Mischen Sie für jedes benötigte Ei 3 Esslöffel Kichererbsenmehl mit 3 Esslöffeln Wasser, bis eine dicke und cremige Paste entsteht. Zum Ei - Freien Backen lässt es sich ebenfalls verwenden.

## 11. Ei-Ersatz für luftigen Nachtisch: veganer Eischnee aus Aquafaba

Veganer Eischnee für Mousse au Chocolat, Schokoküsse oder Ähnliches lässt sich im Handumdrehen aus dem Wasser gekochter Kichererbsen herstellen. Dieses dickflüssige Wasser heißt Aquafaba. Beim Kauf bereits gekochter Kichererbsen oder Bohnen sowie beim Kochen der getrockneten Hülsenfrüchte ist es ein natürliches Nebenprodukt. Am besten funktioniert das Aufschäumen mit Kichererbsenwasser gekaufter Kichererbsen aus der Dose oder dem Glas. Mit einem Handrührgerät muss Aquafaba etwa 10 Minuten lang geschlagen werden, bis es zu einer festen, weißen Masse aufsteigt. Diese ist herkömmlichem Eischnee in Aussehen und Textur zum Verwechseln ähnlich. Um Aquafaba als Ei-Ersatz in veganen Rezepten zu verwenden – wie etwa für Meringues –, ersetzen Sie ein Eigelb mit einem Esslöffel Aquafaba, ein Eiweiß mit 2 Esslöffeln Aquafaba oder ein ganzes Ei mit 3 Esslöffeln Aquafaba.