

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

Fischersatz - 10 vegane Alternativen zu Fisch, Kaviar und Co.

Gerichte mit Algen bringen den Meeresschmack auf den Teller

Mit dem typisch würzig-salzigen Geschmack, der an das Meer erinnert, verleihen Algen vielen Gerichten eine besondere Note und eignen sich daher als Fischersatz.

Ob Seetang, Nori oder Wakame – in Suppe, Salat oder Reisgericht machen Algen den Fisch überflüssig!

Auch pflanzliche Fischstäbchen oder Fischburger erhalten dank Algen ein tolles Meeresaroma.

Algen überzeugen nicht nur geschmacklich, sondern auch mit ihrem Mehrwert für die Gesundheit: Sie enthalten wertvolle Mineralstoffe, Vitamine, Antioxidantien und Omega-3-Fettsäuren.

Aufgrund ihres hohen Jodgehalts sollten Algen in Maßen verzehrt werden (meist sind Jodgehalt und maximale Verzehrmenge auf der Verpackung angegeben).

Algen sind in Biomärkten, Reformhäusern und ausgewählten Supermärkten erhältlich. Eine große Vielfalt bieten oft asiatische Einkaufsmärkte.

1. Vegane Fischbrühe und Fischsauce aus Algen und Pilzen

Eine pflanzliche Alternative zu Fischbrühe lässt sich aus getrockneten Pilzen und Algen zubereiten. Aus Sojasoße, Miso-Paste, Algen und weiteren fein abgestimmten Zutaten kann eine leckere vegane Fischsauce selbst gemacht werden. Die vegane Fischbrühe und Fischsauce können beispielsweise als Grundlage für asiatische Suppen dienen. Auch für Marinaden können die vegane Fischbrühe und die Fischsauce verwendet werden. Versuchen Sie unser Rezept für vegane Fischbrühe oder vegane Fischsauce!

Zutaten

- 12 g Kombu-Algen getrocknet
- 1,5 l stilles Mineralwasser kalt
- 14 g Shiitakepilze getrocknet
- 6 g Maitakepilze getrocknet
- 5 g Wakame-Algen getrocknet, optional

Zubereitung

1. Die Kombu-Algen über Nacht in dem kaltem Mineralwasser einlegen, ohne sie vorher zu waschen. Am darauffolgenden Tag die Shiitake und Maitake in feine Scheiben schneiden. Zusammen mit den Algen samt Einweichwasser in einen Topf geben und alles sehr langsam erhitzen – die Mischung darf nicht aufkochen. Das dauert je nach Herd bei niedriger Temperatur rund 50 Minuten.
2. Sobald die vegane Fischbrühe eine Temperatur von etwa 70 °C erreicht hat, die Kombu-Algen herausnehmen. Die Brühe mit den Pilzen sanft aufkochen, 5 Minuten köcheln und dann 10 Minuten ziehen lassen. Für einen noch kräftigeren Meeresgeschmack können Wakame-Algen für 10 Minuten in der veganen Fischbrühe eingeweicht werden. Vor dem Servieren oder Weiterverarbeiten sollten die Algen aus der Brühe genommen werden.

2. Pflanzliche Thunfischalternative aus Tomaten

Tomaten sind reich an Vitamin C und B-Vitaminen. Wenn Tomaten gehäutet, entkernt, filetiert und würzig mariniert werden, gehen sie sowohl optisch als auch geschmacklich leicht als Thunfisch durch.

Der Tomaten-Thunfisch verfeinert zum Beispiel Sushi, Sandwiches und Salate.

Auch Sojaschnetzel können als Grundlage für veganen Thunfisch verwendet werden. Entdecken Sie den idealen Begleiter für die Mittagspause:

veganes Thunfisch-Sandwich

Zutaten

Noriblatt Algen

60 g feine Sojaschnetzel

2-3 Gewürzgurken

0,25 Bund Petersilie frisch

3 EL vegane Mayonnaise

1 EL Zitronensaft

1 TL Senf

0,25 TL Pfeffer gemahlen

0,5 TL Koriander gemahlen

0,25 TL Kreuzkümmel gemahlen

0,25 TL Paprikapulver

0,5 TL Fenchelsamen gemahlen

0,5 TL Salz

8 Scheiben Vollkorntoastbrot

Margarine

4 große Kopfsalatblätter

1-2 Tomaten in dicke Scheiben geschnitten

Zubereitung

1. Das Noriblatt in kleine Stücke reißen und in eine Schüssel geben. Sojaschnetzel dazugeben, mit kochendem Wasser übergießen und für 15 Minuten ziehen lassen.
2. Anschließend alles in ein Sieb geben und die Sojaschnetzel leicht auspressen.
3. Gewürzgurken klein schneiden, Petersilie hacken.
4. Sojaschnetzel und Noriblätterstücke mit Mayonnaise, Gewürzgurken, Petersilie, Zitronensaft, Senf und allen Trockengewürzen in einer Küchenmaschine oder mit einem Mixer kurz durch mixen.
5. In eine Schüssel geben, noch einmal durchrühren und für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
6. Großzügig die Toastscheiben einseitig mit Margarine bestreichen. Eine große Pfanne auf mittlere Hitze erhitzen und die Toastscheiben goldbraun anbraten.
7. Die „Thunfisch“-Masse auf 4 Scheiben verteilen, Salatblätter und Tomatenscheiben ebenfalls darauf verteilen, mit den anderen Scheiben schließen, jeweils diagonal teilen und servieren.

3. Schmackhafte Alternative zu Fischstäbchen und Fischfilets aus Tofu

Tofu wird aus eingeweichten Sojabohnen hergestellt, die gemahlen, gekocht und mit einem Gerinnungsmittel versehen werden. Nachdem die Sojamilch geronnen und ausgeflockt ist, werden die entstandenen Sojaflocken zu Tofublöcken gepresst. 100 g Tofu liefern ungefähr 12 Gramm Eiweiß (Proteine). Fester Tofu nimmt durch seinen relativ neutralen Geschmack Gewürze oder Marinaden besonders gut auf. Beispielsweise eignet sich hierfür die vegane Fischbrühe. Mit Algen und einer knusprigen Panade wird aus dem Tofu eine leckere Alternative zu Fischstäbchen. Natürlich kann Tofu genauso gut für tierleidfreie Fischburger oder Fischfilets verwendet werden. Tofu in vielen Variationen gehört längst zum Sortiment von Lebensmittelgeschäften. Besser als im Fast - Food - Restaurant: Entdecken Sie den authentischen Geschmack selbst gemachter veganer Fischstäbchen!

Vegane Fischstäbchen

Zutaten

400 g Tofu Natur

1 Blatt Nori-Alge oder etwas mehr

5 EL

Sojasoße dunkel

3 EL Zitronensaft

250 ml heißes Wasser

100 ml Sojamilch

100 g Paniermehl

50 g Weizenmehl

2 EL Hefeflocken

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

3 EL vegane Margarine

Zubereitung

1. Den Tofu in Stäbchen schneiden. Das Noriblatt in feine Streifen schneiden und mit Sojasoße, Zitronensaft und dem Wasser in einer Schüssel vermengen.
2. Die Tofustäbchen hineinlegen und für 2 Stunden marinieren. Immer mal wieder wenden.
3. Zum Panieren jeweils ein Schälchen mit Sojamilch, mit Paniermehl sowie mit einem Gemisch aus Mehl, Hefeflocken, Salz und Pfeffer vorbereiten.
4. Jedes Tofustäbchen nun zuerst in das Mehlgemisch geben, danach in die Sojamilch tunken und dann im Paniermehl wenden.
5. Mit jedem Tofustäbchen wird so zweimal verfahren.
6. Eine Pfanne mit veganer Margarine erhitzen und die veganen Fischstäbchen darin goldbraun braten.

4. Vegane Alternative zu Heringssalat

Rote Bete, gebratene Aubergine, Apfel, Nori und Gewürzgurken liefern dem pflanzlichen Heringssalat seinen feinen Geschmack, während Sojajoghurt für eine cremige Konsistenz sorgt. Der Salat kann pur oder auf einem Sandwich gegessen werden. Den Hering wird bei diesem Rezept niemand vermissen.

Veganer Heringssalat

Zutaten

1 Aubergine

Zitronensaft nach Belieben

Salz nach Belieben

1 Blatt Nori-Alge

1 Apfel sauer

2 große Knollen Rote Bete vorgekocht

1 kleine rote Zwiebel

5 Gewürzgurken

200 g Sojajoghurt ungesüßt

2 EL Gewürzgurkensud gegebenenfalls etwas mehr

1 TL Dill gerebelt, gegebenenfalls etwas mehr

Pfeffer grob gemahlen, nach Belieben

1 EL neutrales Öl

Zubereitung

1. Die Aubergine schälen und längs in Scheiben schneiden, dann in circa 4 x 2 cm große Stücke schneiden und auf einem großen Holzbrett auslegen. Beide Seiten mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Anschließend mit einem weiteren Holzbrett und einigen Büchern beschweren und für mindestens 1 Stunde stehen lassen.
2. Noriblatt in grobe Streifen reißen und in Wasser ebenfalls für mindestens 1 Stunde einweichen.
3. Den Apfel, die Rote Bete, die Zwiebel und die Gewürzgurken fein würfeln und unter den Joghurt heben. Die Nori-Alge aus dem Wasser holen, fein hacken und unter die Masse rühren. Mit Gurkensud, Dill, Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Auberginenstücke gut abtupfen und anschließend mit Öl in einer Pfanne scharf anbraten. Anschließend abkühlen lassen. Die erkalteten Auberginenstücke vorsichtig unter die Joghurtmasse geben

5. Vegane Fischfilets und Fischfrikadellen – aus Seitan, Jackfrucht oder Pilzen

Wer Fisch durch Seitan ersetzt, tut etwas gegen die Überfischung der Meere. Seitan besteht aus Gluten, das aus Weizen, Dinkel und anderen Getreidearten ausgewaschen wird. Ebenso wie Tofu ist Seitan recht geschmacksneutral und lässt sich auf verschiedene Arten würzen und marinieren – zum Beispiel mit einer veganen Fischbrühe. Seitan eignet sich gut für pflanzliche Fischfilets und Fischburger. Die Jackfrucht ist durch die faserige Konsistenz ebenfalls ein idealer Fischersatz. Je nach Würze lassen sich aus ihr vegane Fischfrikadellen oder Fischfilets zubereiten. In asiatischen Einkaufsgeschäften, Biomärkten und Reformhäusern sind Jackfrucht – meist in Konservendosen oder getrocknet – und Seitanpulver zu finden. Auch der Austernpilz überzeugt: Faserig und gleichzeitig bissfest wird er mit der richtigen Marinade zum schmackhaften veganen Fischfilet. Austernpilze, Portobellos und Shiitake-Pilze sind zudem auch beliebte Fleischalternativen.

Vegane Fischfrikadellen

Zutaten

- 1 Dose Jackfrucht in Salzlake eingelegt
- 1 Tasse Gemüsebrühe
- 3 EL Ei-Ersatz
- 6 EL Wasser kalt
- 0,5 TL Rauchsatz
- 1 EL Petersilie gehackt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Nori-Algen oder Wakame-Algen, als Flocken
- 1 kleine Zwiebel fein gewürfelt
- 10 EL Paniermehl
- 3 EL Bratöl
- 1 EL Pflanzenmargarine

Zubereitung

1. Die Jackfruchtdose abgießen, von den Jackfruchtstücken die harten Spitzen abschneiden und die Stückchen ausdrücken.
2. Die Brühe in einer Pfanne erhitzen und die Jackfruchtstücke hineingeben. Etwa 15 Minuten in der Brühe köcheln, bis die Jackfruchtstücke in ihre Fasern zerfallen sind und die Brühe absorbiert oder verdampft ist.
3. Die Stückchen dabei immer wieder mit dem Kochlöffel zerdrücken und umrühren. Anschließend etwas abkühlen lassen.
4. Den Ei-Ersatz mit dem Wasser vermischen. Dann die Jackfruchtfasern, den Ei-Ersatz, das Rauchsatz, die Petersilie, den Zitronensaft und die Nori-Algen mit der Zwiebel verkneten. Nach und nach 4–5 EL des Paniermehls einkneten, bis ein gut formbarer Teig entstanden ist.
5. Diesen für 15 Minuten kalt stellen, 3 Frikadellen daraus formen und in dem restlichen Paniermehl wenden.
6. Das Öl und die Margarine in einer Pfanne erhitzen und die Fischfrikadellen darin von beiden Seiten knusprig braten.

Die veganen Fischfrikadellen eignen sich gut für Fischbrötchen.

.Dafür 3 Brötchen aufschneiden und beidseitig großzügig mit veganer Remoulade bestreichen. Salatblätter auf die Unterseiten legen und die veganen Fischfrikadellen darauf verteilen. Mit Tomatenscheiben, Salatgurke und Zwiebelringen belegen und zuklappen.

6. Vegane Riesengarnelen und Scampis sind online erhältlich

Garnelen finden häufig in Paellas oder anderen Gerichten der mediterranen Küche Verwendung, während Scampis gut zu Gemüsepfannen oder dem Klassiker Spaghetti mit Scampi - Knoblauchsoße passen. Die veganen Pendant zu den Meerestieren werden meist auf Basis der Yamswurzel hergestellt. Wer pflanzliche Scampis oder Riesengarnelen sucht, wird in Onlineshops oder veganen Lebensmittelgeschäften fündig.

Paella mit Paprika, Bohnen und Erbsen

Zutaten

1 Gemüsezwiebel
1–2 Knoblauchzehen
1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote
3–4 EL Olivenöl unraffiniert
200 g Basmati-Reis
75 ml Weißwein (alternativ Gemüsebrühe)
½ TL Safranfäden
1 Bio-Zimtstange
500 ml Gemüsebrühe
100 g grüne Bohnen
100 g Erbsen (frisch oder TK)
1 TL Bio-Paprikapulver süß
1 Prise
Bio-Nelkenpulver
2 Zweige Rosmarin
1 Prise Chilipulver
1 geh. TL Kräutersalz
schwarze Oliven zum Dekorieren
Zitrone zum Dekorieren
Petersilie zum Dekorieren

Zubereitung

1. Die Gemüsezwiebel und die Knoblauchzehen schälen und klein schneiden. Die Paprikaschoten waschen, entkernen und klein schneiden.
2. Das Olivenöl in einer schweren Pfanne erhitzen, die Knoblauchzehen, Gemüsezwiebel und Paprikaschoten darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten andünsten.
3. Dann den Reis (vorher nicht waschen, da er sonst zu schnell weich und pappig wird) unterrühren und mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen.
4. Die Safranfäden und die Zimtstange dazugeben und mit einem Holzlöffel unterrühren. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und 10–15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.
5. Die Bohnen waschen, putzen und klein schneiden. Bohnen und Erbsen unterrühren und weitere 10–15 Minuten mitköcheln.
6. Paprikapulver, Nelkenpulver und Rosmarin dazugeben und unterrühren. Mit Chili nach Belieben würzen und mit Kräutersalz abschmecken.
7. Vor dem Anrichten die Paella mit schwarzen Oliven, Zitronenscheiben und Petersilie garnieren.

7. Leckere Lachsalternative aus marinierten Karotten

Auf den ersten Blick könnten Karotten nicht weniger mit Fisch gemeinsam haben, doch wie so oft kommt es auf die Zubereitung an. Werden in dünne Streifen geschnittene Karotten mehrere Stunden in einer Mischung aus Öl, Essig, Algen und Flüssigrauch eingelegt, nehmen sie die Marinade auf und kommen dem Geschmack und der Konsistenz von Lachs sehr nah. Die Provitamin-A-reichen Karotten sind eine leckere und gesunde Alternative zu Lachs. Versuchen Sie einmal dieses raffinierte Rezept für Karottenlachs.

Veganer Karottenlachs

Zutaten

4 große Karotten
2 EL Essig etwa Reis- oder Apfelessig
1 Blatt Nori
1 EL Salz plus etwas mehr zum Abschmecken
1 EL Flüssigrauch plus 2 Tropfen für später
300 ml Wasser kalt
3 EL Olivenöl

Zubereitung

1. Die Karotten mit einem Sparschäler längs in Streifen schneiden und für 5 Minuten in ausreichend kochendes Wasser geben oder für 5 Minuten dämpfen.
2. In einem großen, verschließbaren Behältnis den Essig, das Noriblatt, das Salz und den Flüssigrauch mit dem Wasser vermengen.
3. Die lauwarmen Karotten hineingeben und das Ganze mindestens über Nacht, besser 2–3 Tage, im Kühlschrank durchziehen lassen.
4. Am nächsten Tag das Öl mit etwas Salz und dem Flüssigrauch vermengen und den veganen Karottenlachs darin marinieren und servieren.

8. Veganer Kaviar – Fischersatz ganz ohne tierische Produkte

Kaviar, also Fischeier, ist nicht vegan. Auf der Basis von Algen lässt sich aber eine schmackhafte Alternative zu Kaviar herstellen. Wie das tierische Original eignet er sich zur Dekoration von Gerichten und für festliche Büfets. Veganer Kaviar ist auch für Gastronomiebetriebe attraktiv, da er viel günstiger ist als sein tierisches Pendant. Über vegane Supermärkte und Onlineshops wird der vegane Kaviar vertrieben.

9. Veganes Sushi statt leergefischte Meere

Sushi lässt sich unkompliziert und lecker mit Gemüse als Füllung zubereiten. Meist werden Gurke, Avocado und Paprika verwendet. Die Algenblätter (Nori) sorgen für den typischen Sushi-Geschmack.

Wer den Fisch trotzdem vermisst, kann beispielsweise auf Lachs aus Karotten oder Thunfisch aus Tomaten zurückgreifen. Mittlerweile gibt es veganen Lachs und Thunfisch aus Soja oder Seitan in einigen Onlineshops und ausgewählten Supermärkten.

10. Vegane Alternativen zu Calamari und Tintenfischringen

Auf der Basis von Curdlan-Gel und Glucomannan werden pflanzliche Calamari und Tintenfischringe hergestellt. Curdlan ist ein Kohlenhydrat, das von Bakterien gebildet wird. Glucomannan ist eine stärkeähnliche Substanz, die aus der Konjakwurzel gewonnen und als Verdickungsmittel genutzt wird. Der vegane Fischersatz passt wie das Original sehr gut zu mediterranen Reis- und Pastagerichten. Paniert und frittiert runden pflanzliche Calamari und Tintenfischringe jedes Fingerfood-Büfett ab. Sie sind über Onlineshops und in veganen Supermärkten erhältlich.