

# 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

# **Fleischersatz - 10 vegane leckere Alternativen**

## **Fleischersatz wird immer beliebter**

Immer mehr Menschen stellen den Fleischkonsum und die Auswirkungen auf Tiere, Umwelt und Gesundheit infrage. Dies spiegelt sich in der steigenden Nachfrage nach Fleischalternativen wider.

Viele Supermärkte bieten mittlerweile ein breites Sortiment an vegan-vegetarischen Burgern, Würstchen und weiteren Fleischersatzprodukten auf Basis von Hülsenfrüchten, Gemüse, Getreide und anderen pflanzlichen Zutaten an.

Fleischalternativen weisen zahlreiche Vorteile gegenüber konventionellem Fleisch auf.

Vegane Burger Kreationen zum Beispiel sind cholesterinfrei und liefern in der Regel weniger Kalorien und Fett als vergleichbare Burger mit Fleisch. Durch den vermehrten Konsum von rotem Fleisch können sich beispielsweise die Risiken für die Entstehung von Diabetes und Bluthochdruck erhöhen. Ein hoher Fleischkonsum und das Auftreten einiger Krebserkrankungen stehen ebenfalls miteinander in Verbindung.

## **1. Tofu ist der Klassiker unter den Fleischalternativen**

In der asiatischen Küche wird Tofu seit Jahrhunderten verwendet und insbesondere als gesunde Proteinquelle geschätzt. Tofu ist sehr vielseitig einsetzbar, da er leicht Aromen von Gewürzen und Marinaden aufnimmt. Heutzutage gibt es Tofu in unzähligen Variationen, darunter geräucherte und marinierte Sorten, die mit verschiedenen Kräutern und Gewürzen verfeinert sind. Tofu wird aus eingeweichten Sojabohnen hergestellt, die mit Wasser püriert und anschließend gefiltert werden. Die gewonnene Flüssigkeit wird bis knapp unter den Siedepunkt erhitzt, wodurch sie sich verfestigt. Der Tofu wird dann zu Platten gepresst, während die restliche Masse (Okara) entwässert wird und als Grundzutat für sogenanntes Sojafleisch Verwendung findet. Soja und Sojaprodukte eignen sich aufgrund ihres hohen Eiweißgehalts hervorragend für eine vegan-vegetarische Ernährung.

## **2. Sojafleisch ist ein vielseitiger Fleischersatz**

Sojafleisch ist auch unter der Bezeichnung texturiertes Soja bekannt und in verschiedensten Formen im Handel erhältlich.

Beispielsweise eignet es sich als Soja-Big-Steaks gut für vegane Schnitzel, als Soja-Medaillons für vegane Nuggets, als Sojagranulat für Chili sin Carne oder Veggie-Bolognese sowie als Sojaschnitzel für pflanzliches Gyros.

Sojaschnitzel und Co. sind sehr preiswerte Zutaten, die einfach zuzubereiten sind. Sie bestehen aus getrocknetem Soja, das als Fleischersatz in fast jedem Gericht verwendet werden kann.

Wie bei Tofu können Marinaden und Gewürzmischungen hinzugefügt werden, um nahezu jeden Geschmack zu erzeugen.

## **3. Tempeh ist eine fermentierte Fleischalternative**

Tempeh ist ein traditionelles indonesisches Nahrungsmittel, das aus fermentierten Sojabohnen hergestellt wird. Ähnlich wie bei der Herstellung von Käse werden bei Tempeh spezielle Bakterienkulturen genutzt, die das Protein in den Bohnen aufschlüsseln und so für Menschen besonders gut verdaulich machen.

Der Verzehr der in fermentierten Lebensmitteln enthaltenen Bakterien kann sich positiv auf das Immunsystem auswirken.

100 g Tempeh enthält durchschnittlich 20 g Protein und hat einen Ballaststoffgehalt von 7 g. Dank seiner Vielseitigkeit sind der kulinarischen Kreativität beim Einsatz von Tempeh keine Grenzen gesetzt.

Erhältlich ist es vor allem in Biosupermärkten, Reformhäusern und Asialäden.

## 4. Seitan ist ein leicht zubereitbarer Fleischersatz

Seitan ist ein Grundbestandteil der japanischen Küche. Hergestellt wird es meist aus Weizenmehl, das so lange mit Wasser gespült wird, bis die gesamte Stärke entfernt und nur noch das Weizeneiweiß (Gluten) übrig ist. Da sich Seitan auf Basis von Seitanpulver einfach zu Hause zubereiten lässt und eine fleischähnliche Konsistenz besitzt, ist es ein beliebter Fleischersatz. Der Geschmack von Seitan ist neutral, weshalb es sehr wichtig ist, dass es bei der Zubereitung gewürzt wird.

Seitanprodukte werden in einer breiten Palette von Fleischalternativen wie Aufschnitt, Würstchen und Schnitzel angeboten. Seitanprodukte und Seitanpulver sind in zahlreichen Bioläden und Supermärkten erhältlich. Der Proteingehalt von Seitan beträgt je nach Sorte mindestens 25 %.

Da Seitan im Wesentlichen Weizengluten ist, ist es nicht geeignet für Menschen mit Zöliakie oder bei einer glutenfreien Ernährung.

### Seitansteaks

#### Zutaten

- 240 g Seitan-Fix (Gluten)
- 2 TL Pfeffer gemahlen
- 4 TL Pimentón (geräuchertes Paprikapulver)
- 1 Prise Chili gemahlen
- 400 ml Gemüsebrühe
- 4 Knoblauchzehen fein gehackt
- 3 EL Tahini (Sesammus)
- 2 TL Liquid Smoke (flüssiger Rauch)
- 2 EL Sojasoße
- Bratöl nach Belieben
- American-BBQ-Sauce nach Belieben

## Zubereitung

1. Seitan-Fix mit Pfeffer, Pimentón und Chili in einer Schüssel vermischen. Gemüsebrühe, Knoblauch, Tahini, Liquid Smoke und Sojasoße hinzufügen und rasch zu einem Teig vermengen.
2. Nicht zu lange kneten, da die Steaks sonst eher fest werden. Teig in 8 Portionen teilen und zu Steaks flach drücken.
3. Eine große rechteckige Auflaufform oder ein tiefes Backblech leicht einölen und die Steaks hineinlegen. Dabei noch mal flach drücken und in Form ziehen. Die Stücke dürfen ruhig unregelmäßig geformt sein. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C Umluft etwa 20 Minuten backen.
4. Steaks mit American-BBQ-Sauce bestreichen und von beiden Seiten knusprig grillen, dabei einmal wenden.

## 5. Grünkern ist eine mineral- und ballaststoffreiche Fleischalternative

Grünkern ist der Name für Dinkel, der halbreif geerntet wurde. Dinkel ist eine Weizenart und eines der ältesten Kulturgetreide der Welt. Nach der Ernte wird der Grünkern geröstet und getrocknet, um seine Haltbarkeit zu verbessern. Dieses Verfahren verleiht ihm außerdem einen besonders intensiven Geschmack. Grünkern hat nicht nur einen besonders hohen Gehalt an B-Vitaminen, sondern auch einen beträchtlichen Anteil an den Mineralstoffen Magnesium und Phosphor sowie den Spurenelementen Mangan, Eisen und Zink. Mit etwa 9 g pro 100 g ist Grünkern zudem besonders reich an Ballaststoffen. Eine ballaststoffreiche Ernährung wird mit einem geringeren Risiko für Adipositas, Bluthochdruck und koronare [Herzkrankheiten](#) in Verbindung gebracht.

Schrot und Grieß aus Grünkern sind eine gute Basis für vegetarisch-vegane Frikadellen, Schnitzel und Fleischbällchen. Grünkern ist in Bio- und Supermärkten in Form von Bratlingen, als Schrot oder Grieß erhältlich.

## **6. Lupinenprotein ist eine besonders eiweißreiche Fleischalternative**

Lupinensamen gehören mit einem Proteinanteil von 36 bis 48 % zu den eiweißreichen Hülsenfrüchten.

Außerdem gelten Lupinen als gute Quelle für Mineralstoffe und Spurenelemente, besonders von Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen.

Aus Lupinenprotein werden unter anderem Schnitzel und Würstchen hergestellt. Diese sind in manchen Bioläden, veganen Supermärkten und Onlineshops erhältlich. Lupinenprodukte enthalten weniger blähende Substanzen als andere Hülsenfrüchte und sind somit besser verträglich.

Fleischersatz auf Basis von Lupinenprotein gilt als eine der Fleischalternativen der Zukunft, da der Lupinenanbau besonders nachhaltig und in Europa möglich ist.

## **7. Jackfrucht ist ein täuschend echter Fleischersatz mit faseriger Textur**

Der Jackfruchtbaum ist ein Maulbeergewächs und besitzt die größten und schwersten Früchte, die an einem Baum wachsen. Der Geschmack der Jackfrucht ist neutral.

Deswegen ist es sehr wichtig, dass das vorgekochte und küchenfertige Fruchtfleisch gewürzt wird – erst dadurch bekommt es seinen Geschmack.

Jackfruchtstücke besitzen eine faserige, fleischähnliche Struktur und Konsistenz und sind perfekt zum Braten und Grillen geeignet.

## 8. Schwarze Bohnen sind ein gesunder Fleischersatz mit antioxidativer Wirkung

Sogenannte Black Bean Burger, also Burger aus schwarzen Bohnen, sind eine beliebte, gesunde und leckere Alternative zu Fertiggerichten und ungesundem Fast Food. Schwarze Bohnen sind reich an Proteinen und Ballaststoffen. Je dunkler die Bohne, desto mehr Anthocyane sind darin enthalten. Anthocyane gehören zu den Flavonoiden und werden zu den sekundären Pflanzenstoffen gezählt. Dieser natürliche Pflanzenfarbstoff ist ein starkes Antioxidans, das die Entstehung von Zellschäden verzögern beziehungsweise verhindern kann.

### Zutaten

3 EL Bratöl  
80 g Zwiebeln fein gehackt  
1 Knoblauchzehe fein gehackt  
70 g Champignons grob gehackt  
50 g Sellerie grob gehackt  
70 g grüne Paprika grob gehackt  
400 g schwarze Bohnen aus der Dose, abgetropft und abgespült  
1 EL Ketchup  
1 EL Senf  
1 TL Flüssigrauch  
2 TL Sojasoße alternativ vegane Worcestersoße  
3 TL Steak-Gewürzmischung  
1 TL italienische Gewürzmischung  
etwas Salz nach Belieben  
120 g Paniermehl  
60 g Walnüsse fein gehackt

### Zubereitung

1. 1 EL Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Gemüse etwa 5 Minuten andünsten. Mit Bohnen, Ketchup, Senf, Flüssigrauch, Sojasoße, Gewürzen und Salz im Mixer grob pürieren. Paniermehl und Walnüsse untermengen. Daraus zunächst 18 golfballgroße Bällchen und dann flache Frikadellen formen.
2. Das restliche Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis starker Temperatur erhitzen. Die Frikadellen schubweise 2 Minuten pro Seite anbraten.

## 9. Kichererbsen sind eine besonders nährstoffreiche Fleischalternative

Kichererbsen sollten aufgrund ihrer günstigen Nährstoffzusammensetzung ein fester Bestandteil jeder Ernährung sein. Sie enthalten mehr Eiweiß als viele Fleischsorten, liefern einen erheblichen Anteil an Eisen und haben einen ähnlichen Calciumgehalt wie Kuhmilch. Durch ihre vielen Ballaststoffe sind Kichererbsen außerdem sehr sättigend. Diese Hülsenfrüchte bilden die Grundlage für verschiedene Gerichte des Nahen Ostens wie Falafel oder Hummus als Dip für Fleischalternativen.

### Zutaten

#### Falafel

100 g Kichererbsen  
800 ml Wasser kalt  
1 Lorbeerblatt  
1 TL Salz plus etwas mehr zum Abschmecken  
½ Zwiebel  
ca. 500 ml Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
1 Chilischote frisch  
½ Bund Petersilie  
50 g Couscous  
50 g Vollkornmehl  
1 EL Tahin (Sesammus)  
1 TL Zitronensaft  
1 TL Kreuzkümmel  
Pfeffer schwarz, frisch gemahlen

#### Tahinsauce

100 g Tahin  
½ Knoblauchzehe  
Salz nach Belieben  
Pfeffer frisch gemahlen, nach Belieben  
100 ml Wasser kalt



## Zubereitung

### Für die Falafel:

1. Kichererbsen 24 Stunden in 800 ml Wasser in einer Schüssel einweichen.
2. Am nächsten Tag die Kichererbsen zusammen mit dem Einweichwasser, dem Lorbeerblatt und 1 TL Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Im geschlossenen Topf bei geringer Hitze ca. 1 Stunde kochen. Das Kochwasser abgießen, dabei 50 ml zurückbehalten. Die Kichererbsen etwas abkühlen lassen, dann zusammen mit dem zurückbehaltenen Kochwasser pürieren.
3. Zwiebel schälen, fein hacken und mit 1-2 EL Olivenöl in einer Pfanne glasig dünsten. Knoblauch schälen und dazupressen. Kurz mitbraten. Chilischote waschen, Kerne und weiße Scheidewände entfernen und die Schote fein hacken. Petersilie waschen und fein hacken. Couscous mit 50 ml kochendem Wasser begießen. 1 EL Olivenöl und etwas Salz unterrühren. 10 Minuten im geschlossenen Gefäß ziehen lassen.
4. Kichererbsenpüree, Zwiebel-Knoblauch-Mischung, 1 Msp. gehackte Chilischote, Petersilie, Couscous, Mehl, 1 EL Tahin, Zitronensaft und Kreuzkümmel miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Nocken, Medaillons oder Bällchen aus der Masse formen. In dem restlichen Olivenöl (ca. 480 ml) bei mittlerer Hitze frittieren, in einer Pfanne mit reichlich Öl backen oder im auf 200 °C vorgeheizten Ofen auf einem geölten Blech backen, bis sie braun sind.

### Für die Tahinsoße:

1. Die Knoblauchzehe schälen und durchpressen. Alle Zutaten mit 100 ml Wasser mit einem Pürierstab oder Blender pürieren.  
Dazu passen frischer Salat, gebratenes Gemüse und Pita (dünnes Fladenbrot).

## **10. Haferflocken sind ein besonders günstiger Fleischersatz**

Aus Haferflocken können leckere vegane Bratlinge zubereitet werden. Diese bestehen aus Haferteig kombiniert mit Gemüse und pflanzlichen Proteinen wie rote Linsen.

Haferflocken liefern Kohlenhydrate, ungesättigte Fettsäuren und hochwertiges Protein mit einem günstigen Aminosäureprofil.

Sie sind zudem eine ideale Quelle für die Spurenelemente Zink und Eisen sowie für Mineralien, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe.

Haferflocken sind günstig in jedem Supermarkt oder Discounter erhältlich.