

# 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

# Veganer Käse - die 10 besten pflanzlichen Käsealternativen

## Käsealternativen erfreuen sich immer größerer Beliebtheit

Wer die eigene Ernährung pflanzlicher gestaltet, kann dank der steigenden Popularität veganer Käsealternativen immer noch den Geschmack von Käse genießen.

Veganer Käse wird in den meisten Supermärkten angeboten, die größte Auswahl gibt es in Onlineshops.

Zudem gibt es eine Fülle von Rezepten, nach denen alle möglichen Sorten von reifem Cheddar über Camembert bis hin zu Blauschimmelkäse vegan zubereitet werden können.

Einige dieser pflanzlichen Alternativen, etwa veganer Frischkäse und Mozzarella, sind schnell und einfach herzustellen.

Andere, wie reifer Cheddar und Roquefort, müssen zum Teil mehrere Wochen lang reifen, ähnlich wie Käse auf Basis tierischer Milch.

### 1. Veganer Cheddar

Mittelalter Cheddar aus Tiermilch reift für mindestens 6 Monate, sodass die Bakterienkultur wachsen und der Käse seinen unverwechselbar würzigen Geschmack entfalten kann. Die vegane Version nimmt nicht ganz so viel Zeit in Anspruch, muss aber trotzdem einige Wochen lagern, um ihr Aroma voll ausprägen zu können. Das Rezept enthält keine Käsekulturen, stattdessen tragen Miso und Sojajoghurt zum Gelingen bei. Dieser vegane Käse ist nicht so fest wie herkömmlicher Cheddar, lässt sich aber trotzdem in Scheiben schneiden. Um den veganen Cheddar reiben zu können, zum Beispiel zur Verwendung in einer Nudelsoße oder als Topping, sollte der Käse zuvor eingefroren werden.

## Zutaten

200 g Cashews

250 ml Wasser

150 ml raffiniertes Kokosöl

3 EL Würzhefeflocken

2 EL weiße Misopaste

2 TL Zwiebelpulver

2 TL Senfpulver

½ TL Meersalz

70 g Sojajoghurt Natur

Öl zum Fetten der Form

## Zubereitung

1. Die Cashews und das Wasser in einen Topf geben, zum Kochen bringen und 20 Minuten mit Deckel köcheln lassen. Vom Herd nehmen und etwa 5 Minuten abkühlen lassen. Entweder mit einem Pürierstab im Topf pürieren oder die Cashews mit dem Wasser in einem Hochleistungsmixer fein pürieren.
2. Diese Masse mit den restlichen Zutaten – bis auf das Öl – in eine Küchenmaschine geben und verarbeiten, bis eine glatte, cremige Masse entsteht. In eine Schüssel aus Glas, Keramik oder Edelstahl geben und mit Frischhaltefolie abdecken. Darauf achten, dass die Frischhaltefolie in Kontakt mit der gesamten Oberfläche des Käses ist und dann für die Reifung beiseite stellen. Das dauert 1–3 Tage, abhängig von der Zimmertemperatur. Je wärmer es ist, desto schneller reift der Käse.
3. Sobald der Geschmack des Käses den gewünschten Biss erreicht hat, wird er umgerührt, um die Sauerstoffbläschen zu entfernen. Anschließend in eine leicht geölte Schüssel aus Glas, Keramik oder Edelstahl geben. Den Käse auf den Schüsselboden pressen und die Oberfläche glätten.
4. Anschließend wieder mit Frischhaltefolie abdecken, dabei wieder darauf achten, dass die Folie die Oberfläche des Käses berührt und 2–3 Tage zum Reifen in den Kühlschrank stellen – länger, wenn der Käse fester werden und einen stärkeren Geschmack entwickeln soll.
5. Nach der vollständigen Reifung (2–3 Wochen) kann dieser Cheddar in Scheiben geschnitten werden, zur Verwendung für Brote, Wraps, Salate und vieles mehr. Bei Raumtemperatur wird er streichart. Vorher eingefroren kann dieser vegane Käse sogar gerieben werden.
6. Im Kühlschrank in einer Brotdose oder in Frischhaltefolie verpackt aufbewahren.

## 2. Klassischer Camembert auf vegane Art

Der vegane Camembert schmeckt ähnlich wie das Original und sieht auch so aus, einschließlich der weißen Rinde. Bei diesem veganen Käse wird, genau wie bei klassischem Camembert, mit der Bakterienkultur *Penicillium candidum* gearbeitet, wodurch sowohl der kräftige Geschmack als auch die Edelschimmelrinde entstehen. Es werden nur 5 Zutaten benötigt, um den edlen veganen Camembert auf Cashewbasis zuzubereiten. Abgesehen von der Reifezeit, die mehrere Wochen beträgt, ist dieser Käse recht schnell herzustellen. *Penicillium candidum* kann in Apotheken oder Onlineshops für Käsebedarf erworben werden.

### Zutaten

500 g Cashews

500 mg *Lactobacillus acidophilus*

4 Tropfen *Penicillium candidum* flüssig

8 EL Wasser gefiltert

2 TL Meersalz

### Zubereitung

1. Die Cashews mindestens 5 Stunden oder über Nacht in ausreichend gefiltertem Wasser einweichen
2. Die Cashews abtropfen lassen und in eine große Glasschale geben. Einen großen Topf Wasser zum Kochen bringen und direkt über die Cashews schütten. 1–2 Minuten ruhen lassen und die Cashews dann wieder abgießen. Dies hilft dabei, mögliche Bakterien abzutöten.
3. Die Cashews in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben. 8 Esslöffel gefiltertes Wasser hinzufügen. Auf hoher Geschwindigkeit pürieren und von Zeit zu Zeit die Seiten abschaben, bis eine sehr glatte und dickflüssige Mischung entsteht. Dieser Schritt dauert je nach Mixer etwa 10 Minuten.

4. Die Lactobacillus-acidophilus-Kapseln aufbrechen und den Inhalt zur Cashewmasse hinzugeben.
5. Penicillium candidum hinzugeben. Wenn das Penicillium candidum in Pulverform vorliegt, bitte die Packungshinweise beachten. Bei hoher Geschwindigkeit für weitere 10–15 Sekunden mixen.
6. Die Cashewcreme sollte geschmeidig, aber dickflüssig sein. Bei Bedarf nach und nach 1 Esslöffel Wasser zugeben, bis sie glatt wird. Nur so viel wie nötig hinzufügen.
7. Die Mischung in ein Sehtuch geben und fest zuziehen. In ein Nudelsieb geben und dieses in einen Topf hängen. Dann ein Gewicht auf das Sehtuch legen und bei Raumtemperatur mindestens 10 Stunden lang abtropfen lassen. Dieser Schritt kann übersprungen werden, wenn die Cashewcreme bereits sehr dick ist.
8. Die Cashewcreme in eine saubere Schüssel geben, mit einer Plastikfolie abdecken, die den Käse berührt, und einen Tag bei Raumtemperatur ruhen lassen. Dieser Schritt ist wichtig, damit der Käse fermentieren kann und nicht austrocknet.
9. Am nächsten Tag die Schüssel für circa 4 Stunden in den Kühlschrank stellen. Die Cashewcreme wird dadurch etwas fester und lässt sich leichter verarbeiten.
- 10.3 kleine Springförmchen mit etwa 10 cm Durchmesser auf eine ebene Platte – zum Beispiel ein Backblech – stellen. Boden und Wände der Springform mit Backpapier auskleiden, damit die Mischung das Metall nicht berührt. Dazu kann auch Folie verwendet werden. Die Cashewcreme mit Backpapier oder Frischhaltefolie in die Förmchen drücken, damit sie nicht an den Händen kleben bleibt.

## Reifungsprozess

1. Jede Form mit mit einer Schüssel oder einer Plastikbox luftdicht abdecken, damit der Käse nicht austrocknet. Außerhalb des Kühlschranks bei einer Temperatur von etwa 11–13 °C – auf keinen Fall wärmer – für 2 Wochen lagern. Der Käse kann auch im Kühlschrank reifen, dann dauert das Schimmelwachstum bloß etwas länger.
2. Die nächsten 3 Tage lang den Käse täglich mit einem kleinen Teller umdrehen. Der Käse wird immer noch sehr weich sein – wie Frischkäse. Am vierten Tag wird er sich verfestigt haben.
3. Die Springform vorsichtig entfernen und Salz über den Käse sprenkeln, umdrehen und den Boden und die Seiten ebenfalls mit Salz besprenkeln.
4. Den Käse weiterhin täglich wenden, dabei unbedingt mit sauberen Händen oder einer Plastikfolie arbeiten, damit der Käse nicht mit Bakterien in Kontakt kommt.
5. Nach 7 Tagen sollte der Käse etwas härter sein und kann auf eine Bambusmatte gelegt werden. Den Käse wieder eine Woche lang jeden Tag wenden. Erster Schimmel bildet sich nach weiteren 5–7 Tagen und wächst weiter, bis er den Käse vollständig mit einer weißen Rinde bedeckt.
6. Nach insgesamt 2 Wochen den Käse in Backpapier oder spezielles Käsepapier wickeln und für mindestens 2 Tage in den Kühlschrank stellen. Je länger er im Kühlschrank reift, desto intensiver wird der Geschmack.
7. Der vegane Camembert schmeckt gut auf Brot und mit frischen Feigen oder Walnüssen.  
Hinweis: Die Bakterienkulturen gibt es als Probiotika-Kapseln oder in Onlineshops für Käsereibedarf zu kaufen. Der Käse hält sich im Kühlschrank mindestens einen Monat lang.

### 3. Veganer Ofenkäse

Dieses Rezept für veganen Ofenkäse bietet den gleichen zähflüssigen Genuss wie die klassische Version auf Basis tierischer Milch.

Der pflanzliche Ofenkäse wird aus Cashews, Rosmarin und Knoblauch zubereitet und beansprucht wesentlich weniger Zeit als die klassische Version nach veganer Art:

Sobald die Grundmasse fertig ist, kann er direkt in den Ofen geschoben werden.

Das Ergebnis ist ein warmer, cremiger und geschmolzener Käse mit der kräftigen Würze von Knoblauch und einem dezenten Hauch von Rosmarin.

Kombiniert mit einem knusprigen Baguette wird dieser vegane Ofenkäse zu einer wahren Gaumenfreude.

#### Zutaten

75 g Cashews

200 ml Wasser

1 TL Salz flockig

1 Knoblauchzehe groß

1 EL Würzhefeflocken

1 TL Apfelessig

2 EL Tapiokamehl alternativ andere Stärke

#### Zubereitung

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen und eine kleine Schüssel mit Butterbrotpapier oder anderem fettdichten Papier auslegen.
2. Alle Zutaten in einen Mixer geben und verarbeiten, bis eine völlig glatte, sehr wässrige Flüssigkeit entsteht.

3. Diese in einen kleinen Topf gießen und unter ständigem Rühren mit einem Pfannenwender bei niedriger bis mittlerer Hitze garen. Die Masse verdickt sich und sieht zunächst klumpig aus – das ist normal! Weiter rühren, bis die Mischung dick und zähflüssig geworden ist und geschmolzenem Käse ähnelt.
4. Die Mischung sollte noch flüssig genug sein, um gegossen zu werden, also nicht zu lange kochen. Bei Bedarf können mehr Gewürze und Salz hinzugeben werden.
5. Die Käsemischung nun in die ausgekleidete Schale füllen.
6. Die restlichen Knoblauchzehen in kleine Streifen schneiden und diese in die Oberfläche stecken. Auch einige Rosmarinzweigchen dazugeben, dann mit Olivenöl beträufeln und mit etwas schwarzem Pfeffer bestreuen.
7. Vorsichtig in den Ofen stellen und etwa 20 Minuten backen, nach 15 Minuten schon einmal kontrollieren. Der Käse bläht sich beim Backen leicht auf und ist fertig, wenn die Mitte heiß und zähflüssig ist und er eine leicht goldene Außenhaut entwickelt hat. Am besten sofort verzehren.

Übriggebliebener Käse kann im Kühlschrank aufbewahrt und erneut im Ofen erhitzt werden, zweimal erhitzt wird die Konsistenz jedoch etwas fester ausfallen.

Wer einen leistungsstarken Mixer besitzt, muss die Cashewkerne nicht einweichen. Das Ergebnis wird dann allerdings etwas weniger cremig.

Die Käsemasse kann vorher zubereitet, im Kühlschrank aufbewahrt und später gebacken werden. Die Backzeit erhöht sich dabei um 5–10 Minuten, da die Masse erst warm werden muss.



## 4. Veganer Mozzarella

Die wichtigste Zutat in diesem Rezept für veganen Mozzarella ist Tapiokastärke, die ihm die Zähigkeit des klassischen italienischen Käses verleiht.

Die vegane Milchsäure erzeugt ein köstliches Aroma, während die Hefeflocken für den Käsegeschmack sorgen. Das Carrageen verfestigt den Käse, lässt ihn aber auch beim Erhitzen schmelzen.

Carrageen, das aus roten Algen gewonnen und seit Jahrtausenden verwendet wird, sowie die Milchsäure ist in Onlineshops und in Lebensmittelgeschäften weit verbreitet. Veganer Mozzarella ist perfekt für Pizzen, Aufläufe oder einen Caprese-Salat (Tomaten, Mozzarella, Basilikum, Salz und Olivenöl).

### Zutaten

250 g veganer Joghurt etwa Sojajoghurt, Natur

80 ml raffiniertes Kokosöl

2 TL Meersalz

2 TL Würzhefeflocken

120 ml Wasser

6 EL Tapiokastärke

1 EL Kappa-Carrageen-Pulver

½ TL Milchsäurepulver

ausreichend Eiswasser für eine Salzlake

etwas Salz für eine Salzlake

### Zubereitung

1. Joghurt, Öl, Salz, Hefeflocken und Wasser in einem Mixer verarbeiten, bis sie gründlich vermischt sind.
2. Für 24 Stunden beiseite stellen, damit die Bakterienkultur wachsen kann. Die Masse wird etwas eindicken und je nach Lagertemperatur ein wenig säuerlicher schmecken und geronnen aussehen.

3. Nun den Joghurt in eine mittelgroße Pfanne mit dickem Boden geben und das Tapiokamehl, das Carrageen und die Milchsäure mit einem Schneebesen einrühren, bis die Masse glatt ist.
4. Sechs etwa 30 cm breite Streifen Frischhaltefolie abschneiden und auf die Arbeitsplatte legen. Für die Salzlake ein paar Teelöffel Salz in eine große Schüssel mit Eiswasser geben.
5. Die Mozzarellamischung bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren kochen, bis sie nach 5–7 Minuten dick und klumpig wird.
6. Weitere 5 Minuten kochen und rühren, bis die Masse sich glättet und anfängt zu glänzen. In diesem Zustand lässt sie sich von den Seiten der Pfanne lösen.
7. Die Pfanne vom Herd nehmen und einige Löffel Mozzarella auf die Mitte eines Stückes Frischhaltefolie auftragen. Den Käse mit der Folie ummanteln, dann die Enden der Folie in die Hand nehmen und das Ganze vorsichtig in eine Wurstform drehen. Beide Enden zusammenbinden, um eine Kugel zu formen und diese dann in die Salzlake geben. Alternativ die Kugeln mit einem Eis-Portionierer direkt in die Salzlake geben, um Müll zu vermeiden. Dies für den Rest der Mischung wiederholen.
8. Den Mozzarella etwa 30 Minuten abkühlen lassen. Je länger er ruht, desto fester wird er. Auspacken und sofort verwenden, oder ohne Folie in einem Teil der Lake in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu einer Woche lagern. Jegliches neutrale Öl eignet sich – zum Beispiel Raps-, Sonnenblumen- oder Reiskleieöl. Weder Geschmack noch Textur des Mozzarellas wird durch das verwendete Öl beeinflusst, außer es ist stark aromatisiert.  
Wer jedoch Kokosöl verwendet, muss sicherstellen, dass es raffiniertes Öl ist, es sei denn, der Käse soll nach Kokosnuss schmecken.

## 5. Veganer Parmesan

Hefeflocken sind eine tolle Alternative zu tierischem Parmesan, da ihr intensiv würziger Geschmack stark an den von Käse erinnert.

Hefeflocken sind eine gute Quelle für einige B-Vitamine und teils mit Vitamin B12 angereichert.

Bei diesem einfachen Rezept kommen gemahlene Cashews zum Einsatz, die dem pflanzlichen Parmesan eine festere Konsistenz und einen käseartigen Geschmack verleihen.

Der vegane Parmesan ist perfekt auf Nudeln, Pizzen, Suppen und anderen Gerichten, für die normalerweise Parmesan aus Tiermilch verwendet wird.

### Zutaten

90 g Cashews

3 EL Würzhefeflocken

$\frac{3}{4}$  TL Meersalz

$\frac{1}{4}$  TL Knoblauchpulver

### Zubereitung

1. Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und (in Schüben) verarbeiten, bis der Parmesan fein genug ist.
2. Der vegane Parmesan hält sich im Kühlschrank mehrere Wochen lang.

## 6. Veganer Feta

Die Zubereitung dieses veganen Fetas ist zeitintensiv, aber für alle, die sich nach dieser zentralen Zutat eines griechischen Salats sehnen, lohnt sich das Warten. Außerdem ist das Rezept nicht aufwendig.

Dieser Käse auf Mandelbasis, dessen Geschmack durch einen Hauch von Knoblauch und Würzhefeflocken abgerundet wird, ist schön bröselig.

Der vegane Feta passt, wie die klassische Version, perfekt zu Oliven als köstlicher mediterraner Snack.

### Zutaten

220 g Mandeln ganz

375 ml Wasser oder mehr

4 EL Würzhefeflocken

2 Knoblauchzehen

2 ½ EL Zitronensaft

Salz nach Belieben

### Zubereitung

1. Die Mandeln in einem halben Liter heißem oder kochendem Wasser für 2 Stunden einweichen und anschließend schälen.
2. Die Mandeln mit 375 ml frischem Wasser in einer Küchenmaschine verarbeiten, bis eine glatte Paste entsteht.
3. Den Rest der Zutaten hinzufügen und ebenfalls verarbeiten, bis die Masse glatt ist. Eventuell mehr Wasser hinzufügen – in Schritten von einem Esslöffel.
4. In ein Sehtuch füllen und über einem Sieb von oben nach unten das Wasser herauspressen.

5. Anschließend das offene Ende mit einem Gummiband verknoten und einen Behälter unter das Sieb stellen. Die Masse über Nacht in den Kühlschrank stellen. Die cremige Käsemilch kann später über Salat geträufelt oder zur Hummusherstellung verwendet werden.
6. Den Ofen auf 160 °C vorheizen.
7. Um die Käsestücke zu formen, kann eine mit Frischhaltefolie ausgekleidete Schüssel verwendet werden.
8. Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Schüssel darüber schnell umdrehen. Vorsichtig die Schüssel und die Folie entfernen, um den Käse nicht zu verformen.
9. 20 Minuten lang backen, dann aus dem Ofen nehmen und einige Male tief mit einem Zahnstocher einstechen, damit der Käse besser gart.
10. Zurück in den Ofen auf die mittlere Backschiene stellen und den Käse backen, bis auf seiner Oberseite Risse entstehen. Das dauert etwa 30 Minuten.
11. Den veganen Feta aus dem Ofen nehmen und in Würfel schneiden.
12. Er sollte in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahrt werden und schmeckt auch nach einer Woche noch fantastisch.

## 7. Veganer Hüttenkäse

Mit Seidentofu als Basis sorgen die Cashews und die Mandelmilch für einen sahnigen Geschmack und eine cremige Textur.

### Zutaten

350 g Seidentofu

3 EL Cashewkerne mindestens 2 Stunden in Wasser eingeweicht

3 EL Mandelmilch ungesüßt

1 TL Apfelessig

1 TL Würzhefeflocken

¼ TL Salz

Frische Kräuter nach Wahl, etwa Dill, Petersilie, Schnittlauch

### Zubereitung

1. Den Seidentofu mit den Fingern oder einer Gabel zerbröseln, bis die Klümpchen klein genug sind und dann beiseite stellen.
2. Mit einer Küchenmaschine Cashews, Mandelmilch, Apfelessig, Hefeflocken und Salz zu einer glatten Masse verarbeiten.
3. Diese vorsichtig mit dem Tofu mischen.
4. Mit frischen Kräutern nach Wahl bestreuen und mit Gemüse, Obst oder Brot servieren.
5. In einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren.
6. 4 Tage haltbar.

## 8. Veganer Frischkäse

Dieser vegane Frischkäse ist preiswert und kann in weniger als 10 Minuten zubereitet werden.

Allerdings muss eine Nacht (oder mindestens 8 Stunden) eingeplant werden, um die überschüssige Flüssigkeit aus dem pflanzlichen Joghurt, etwa Sojajoghurt, abtropfen zu lassen.

Die Wartezeit lohnt sich jedoch! Dieser köstliche, kalorienarme Brotaufstrich kann auf Bagels, Toasts oder Sandwiches verteilt oder als würziger Dip zu Gemüsesticks gereicht werden.

### Zutaten

500 g ungesüßter Sojajoghurt

½ TL Meersalz

½ TL Zwiebelpulver optional

1 TL Dill getrocknet, optional

### Zubereitung

1. Um die überschüssige Flüssigkeit aus dem Sojajoghurt zu entfernen, ein Sehtuch oder Küchentuch in einen hohen zylindrischen Behälter hängen und mit einem starken Gummiband am Behälterrund befestigen.
2. Den Joghurt in das Tuch geben und mindestens 8 Stunden lang im Kühlschrank abtropfen lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
3. Anschließend in eine Schüssel geben, die restlichen Zutaten hinzufügen und gut vermischen.
4. Der vegane Frischkäse kann in einem verschlossenen Behälter im Kühlschrank aufbewahrt werden.

## 9. Veganer Blauschimmelkäse

Der auf Cashewbasis und unter Einbeziehung der traditionellen Roquefort-Kultur hergestellte vegane Käse ist in Geschmack und Textur dem Vorbild auf Milchbasis so ähnlich, dass sie kaum unterschieden werden können.

Der vegane Roquefort ist sowohl cremig genug, um ihn auf eine Scheibe Brot zu streichen, als auch fest genug, um in Scheiben geschnitten zu werden.

Wer den intensiven Geschmack von Blauschimmelkäse vermisst, sollte dieses Rezept ausprobieren. Es ist bemerkenswert einfach und kommt mit nur 4 Zutaten aus.

Es braucht aber Zeit und Geduld, damit die Bakterienkultur und der Geschmack des Käses reifen können. Die Kultur *Penicillium roqueforti* kann einfach online bestellt werden.

### Zutaten

375 g Cashewkerne

2 EL Kokosöl raffiniert

5 EL Wasser gefiltert

375 mg *Lactobacillus acidophilus*

250 mg *Penicillium roqueforti*

### Zubereitung

1. Die Cashews mindestens 5 Stunden in gefiltertem Wasser einweichen.
2. Im Anschluss die Cashews abtropfen lassen und in eine große Glasschale geben. Einen großen Topf Wasser zum Kochen bringen und direkt über die Cashews gießen. 1–2 Minuten ruhen lassen und die Cashews dann wieder abgießen. Dies hilft dabei, mögliche Bakterien abzutöten.
3. Die Cashews in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben. Das Kokosöl und 5 Esslöffel gefiltertes Wasser hinzufügen. Auf hoher Geschwindigkeit mixen und von Zeit zu Zeit die Masse von den Seiten schaben.



4. Dieser Schritt kann je nach Mixer etwa 10 Minuten dauern. Am Ende sollte die Mischung dickflüssig, aber nicht klumpig sein.
5. *Lactobacillus acidophilus* und *Penicillium roqueforti* ebenfalls in den Mixer geben und weitere 10–15 Sekunden mischen. Bei Bedarf nach und nach einen Esslöffel Wasser zugeben, bis die Masse glatt wird. Nur so viel wie nötig hinzufügen.
6. In eine saubere Schüssel geben, mit Frischhaltefolie abdecken und einen Tag bei Raumtemperatur fermentieren lassen.
7. Am nächsten Tag die Schüssel für etwa 4 Stunden in den Kühlschrank stellen, um die Verarbeitung des Käses zu erleichtern.
8. Kleine Springförmchen mit etwa 7,5 cm Durchmesser auf eine ebene Platte – zum Beispiel ein Backblech – stellen.
9. Boden und Wände der Springform mit Backpapier auskleiden, damit die Mischung das Metall nicht berührt. Dazu kann auch Folie verwendet werden.
10. Die Cashewcreme in die Förmchen füllen und sie mit Backpapier oder Frischhaltefolie nach unten drücken, damit sie nicht an den Händen kleben bleibt.
11. Jede Form mit einer Schüssel oder einem Plastikbehälter abdecken. Dieser Schritt ist wichtig, um den Käse feucht zu halten und ermöglicht ein gutes Schimmelwachstum.
12. Den veganen Blauschimmelkäse in den Kühlschrank stellen.

## Reifungsprozess

1. Nach 2 Tagen Salz über den Käse streuen und mit sauberen Händen leicht einreiben. Die Käsestücke mit einem kleinen Teller vorsichtig umdrehen und die Springform entfernen. Die andere Seite und die Ränder jedes Käses ebenfalls vorsichtig mit Salz einreiben.
2. Die Käsestücke jeden Tag umdrehen. Immer saubere Hände benutzen oder mit einer Plastikfolie arbeiten. Erster Schimmel zeigt sich nach insgesamt 7 Tagen.
3. Nach 2 Wochen den veganen Blauschimmelkäse in Würfel schneiden und in eine saubere Schüssel geben.
4. Springförmchen wieder mit Backpapier auskleiden und die Käsestückchen hineingeben und in Form bringen, ohne sie zu stark festzudrücken. Durch diesen Schritt entstehen die Löcher im Käse. Der Schimmelpilz muss Luftkontakt haben, um wachsen zu können.
5. Der Käse kann direkt nach dem Formen aus den Springformen genommen werden. Den Käse auf das Backblech legen, mit einer Kunststoffbox abdecken und in den Kühlschrank stellen.
6. Die Käsestücke noch 3 Wochen lang täglich umdrehen, immer mit sauberen Händen oder Handschuhen.
7. Nach insgesamt 5 Wochen sind die Innen- und Außenseite des Käses mit blauem Schimmel bedeckt. Er ist nun fertig gereift. Im Kühlschrank hält sich der vegane Blauschimmelkäse mindestens 2 Monate lang und wird sowohl fester als auch aromatischer. Die Bakterienkulturen gibt es als Probiotika-Kapseln oder in Onlineshops für Käsebedarf zu kaufen.

## 10. Veganes Käsefondue

Dieses Rezept bietet die volle Dekadenz eines traditionellen Käsefondues, kommt aber ohne tierischen Käse aus. Die Dip-Soße auf Basis von pflanzlicher Milch, Gemüsebrühe und Weißwein erhält ihren kräftigen und vollmundigen Geschmack durch die Zugabe von Miso, Knoblauch, Senf und Muskatnuss. Dazu kann Brot und eine Auswahl an knackigem Gemüse serviert werden – Pilze, Spargel, Brokkoli und Blumenkohlröschen sind ideal. Dieses opulente Käsefondue zuzubereiten dauert nur 10 Minuten und ist ein großartiger Anlass, um Familienmitglieder und Bekannte einzuladen.

### Zutaten

180 ml Weißwein  
40 g Würzhefeflocken  
120 ml Gemüsebrühe  
180 ml Mandel- oder Sojamilch ungesüßt  
1 EL weiße Misopaste  
1 Knoblauchzehe gehackt  
1–2 EL Senf  
1 TL Tahini  
1 Prise Pfeffer  
1 Prise Salz  
1 Prise Muskatnuss  
4 EL Mehl

### Zubereitung

1. Alle Zutaten – bis auf das Mehl – in einen Topf geben und etwa 5 Minuten kochen.
2. Dann das Mehl unterrühren und warten, bis die Flüssigkeit eindickt. Wenn sie zu dickflüssig wird, etwas mehr pflanzliche Milch hinzugeben. Bei zu flüssiger Konsistenz mehr Mehl hinzufügen.
3. Anschließend in eine Schüssel oder, wenn vorhanden, in einen speziellen Fonduetopf geben, da die Käsesoße hier heiß gehalten werden kann und servieren.