

Vegane Käse - Rezepte

Hinweise zu den Rezepten:

1. Tierische Zutaten wie Butter, Milch, Sahne, Käse, Quark, Ei und Honig im Rezept wurden bereits durch die jeweils vegane Variante ersetzt. (**Pflanzenmilch, Pflanzensahne, Pflanzlicher „Quark“ und „Käse“, vegane Margarine und Honig durch Zuckerersatz**, siehe Punkt 2)

2. Wo Zucker im Rezept angegeben ist, verwende besser gesunde Zucker - Alternativen, wie **brauner Rohrohrzucker, Agaven - Dicksaft, Ahornsirup, Kokosblütenzucker, Birkenzucker (Xylit), Rosinen oder Datteln (püriert im Mixer) oder Zuckerrohr - Melasse**. Sie enthalten alle wichtigen gesunden Bausteine in der natürlichen Zusammensetzung, die unserer Gesundheit dient. Raffinierter Zucker dagegen schadet dem Körper.

3. Statt raffiniertes Salz nimm lieber vollwertiges natürliches, also gesundes Salz, wie **Steinsalz, Meersalz oder Himalayakristallsalz**, da diese alle natürlichen Elemente enthalten. Informiere dich im Internet, warum z.B. das Himalayakristallsalz so gut für unsere Gesundheit ist.

4. Wo möglich, ist die **Rohkostqualität** natürlich am besten, also unter 42 Grad die Zutaten verarbeiten oder die Produkte daraus, wie Brot, Energieriegel etc. nicht backen, sondern an der Sonne oder im Dörrgerät trocknen. Dann sind sie, richtig aufbewahrt, sehr lange auch haltbar und besitzen alle wertvollen Inhaltsstoffe. Frische Aufstriche (also mit nicht erhitzten Zutaten) sind gekühlt ein paar Tage haltbar. Nur wo es um **Vorratshaltung und länger notwendige Haltbarkeit** geht, sollte die heisse Einfüllmethode und das Erhitzen der Zutaten abgewendet werden.

5. **Öle sollten kalt gepresst** sein, dann sind sie am Hochwertigsten und in Rohkostqualität.

6. Achte auch auf **Bio - Qualität** und möglichst aus regionaler Herkunft, um lange Transportwege zu vermeiden. Wenn du dein Obst, Gemüse und deine Kräuter im **eigenen Permakultur - Garten** selbst anbaust, ist das natürlich am Idealsten ist und besitzt die meiste Energie.

Quelle:

<https://www.kuechengoetter.de/rezept-galerie/veganer-kaese>

Veganer Ricotta

Diese milde, italienische Frischkäse-Art kannst du auf zweierlei Art selber machen.

Als streichbaren Ricotta und als Ricotta - Kügelchen. Für die streichbare Variante Cashewkerne und blanchierte Mandeln ca. 8 Stunden in Wasser einweichen, mit Limetten- oder Zitronensaft, Wasser, Salz und Hefeflocken in einer Küchenmaschine fein pürieren und nach Belieben würzen.

Für die Ricotta - Kügelchen Cashewkerne über Nacht einweichen. Am nächsten Tag Sojamilch (oder eine andere pflanzliche Milch-Alternative) in einem Topf unter gelegentlichem Rühren aufkochen.

Zitronensaft nach und nach unterrühren, sodass diese gerinnt. Anschließend die Masse abkühlen lassen, bis sie fester wird.

Masse durch ein Mulltuch pressen. Cashewkerne abgießen, mit Wasser, Salz und Hefeflocken fein pürieren und unter die Pflanzenmilch rühren. Anschließend kannst du ihn zu Kügelchen formen und servieren.

Veganer Feta

Für veganen Feta wird Nussmehl (oder blanchierte, eingeweichte Mandeln) mit Zitronensaft, Olivenöl, Knoblauch, Oregano und Salz fein püriert, in eine kleine Backform gefüllt und bei 180 °C ca. 40 Minuten lang gebacken.

Tipp: Statt gemahlener Mandeln kannst du für dieses Rezept auch die Reste aus deiner eigenen Nussmilch-Herstellung verwerten.

Veganer Labneh

Labneh ist ein orientalischer Frischkäse, der ähnlich leicht wie normaler Frischkäse zubereitet wird.

Für die vegane Variante einfach Soja - Joghurt durch ein Mulltuch abtropfen lassen und mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und abfüllen.

Veganer Brie und Weichkäse

Dieser Cashew - Käse ist ein besonderes Highlight unter den veganen Käsezubereitungen. Ähnlich wie beim Frischkäse werden eingeweichte Cashewkerne mit anderen Zutaten (in diesem Fall Soja-Joghurt, Hefeflocken und Salz) fein püriert.

Je nach Rezept wird zusätzlich eine Bakterienkultur eingearbeitet, sodass ein kräftiger Geschmack nach "richtigem" Brie entsteht. Die Cashew - Masse wird in Formen gegossen und mehrere Wochen reifen gelassen.

Veganer Frischkäse

Bei der Zubereitung von veganem Frischkäse führen mehrere Zutaten-Kombinationen zum Ziel. Eine Zubereitung hast du oben beim Ricotta in ähnlicher Weise bereits kennengelernt.

Probiere dich einfach noch durch diese beiden einfachen Rezepte mit unterschiedlichen Zubereitungen und Zutaten: veganer Tomaten - Oliven - Frischkäse mit Paranüssen und veganer Cashew - Frischkäse mit Miso und Brottrunk.

Veganer Fondue-Käse

Auch das geht: Fondue - Käse. Und so gelingt es: Eingeweichte Cashewkerne mit Paprika, Essig, Hefeflocken, Senf und Wasser zu einer cremigen Sauce pürieren.

Kokosfett in einem Topf schmelzen, unterheben und mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen.

Wichtig: Du solltest den Cashew - Fonduekäse im Fonduetopf nur langsam erhitzen und auf schwacher Hitze köcheln lassen, nicht kochen.

Übrigens lässt sich auf dieser Basis auch eine vegane Käsesauce zaubern.

Veganer Pizza- und Gratinkäse

Bei Pizza- und Gratinkäse hast du zweierlei Möglichkeiten: entweder verwendest du veganen Frischkäse aus pürierten und eingeweichten Cashewkernen mit Hefeflocken, Salz und Pfeffer.

Oder du bereitest ihn aus Margarine, Pflanzenmilch, Senf, Hefeflocken, Salz, Pfeffer und etwas Mehl zu.

Veganer Parmesan

Wem bloße Hefeflocken zu langweilig sind (obwohl auch das einen herrlich käsigen Effekt auf Pasta & Co. hat), der kann sie mit fein pürierten Cashewkernen oder Mandeln, ggf. Semmelbröseln, Knoblauchpulver und Salz vermengen.

Veganer Schnittkäse

Einfach eingeweichte Cashews mit Brottrunk pürieren, in einem Mulltuch abtropfen lassen und schließlich zusammen mit den restlichen Gewürzen und Zutaten verrühren und in Förmchen füllen.

Zugedeckt ist er nach 2 Tagen Lagerung im Kühlschrank "reif".

Veganer Mozzarella

Das Geheimnis von veganem Mozzarella sind die Zutaten Agar - Agar und Tapiokastärke, die unter eine pürierte Masse aus Cashews, Soja - Joghurt, Wasser und Salz gerührt werden.

Mit einem Eisportionierer kannst du anschließend kleine Mozzarella - Kügelchen in Eiswasser portionieren und in Salzwasser aufbewahren.

1. Veganer Cashew - »Ricotta«

Zutaten

- 400 g Cashewnusskerne
- 200 g blanchierte Mandeln (ersatzweise Mandelstifte oder -blättchen)
- 4 EL Limettensaft
- Salz
- 2 EL Hefeflocken (siehe Tipp)
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1. Die Cashewkerne und Mandeln zugedeckt 8 Std. (oder über Nacht) in Wasser einweichen
2. Am nächsten Tag die Nüsse abgießen, mit kaltem Wasser überbrausen, mit dem Limettensaft, 100 ml Wasser, 1 TL Salz und Hefeflocken in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben und alles sehr fein pürieren.

Falls Sie keinen Mixer mit Stößel besitzen, der die Masse beim Pürieren immer wieder zum Messer drückt, schalten Sie die Maschine zwischendurch am besten immer wieder aus, um die Creme vom Gefäßrand zu lösen. Notfalls noch etwas Wasser zugeben – aber nicht zu viel; der Dip wird sonst zu flüssig! Die Konsistenz soll an cremigen Quark erinnern.

3. Den Cashew - »Ricotta« noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hefeflocken erhalten Sie im Bioladen oder Reformhaus. Sie schmecken dezent »käsigt« und werden zum Bestreuen statt Käse und zum Würzen eingesetzt.

Nicht zu verwechseln mit Hefeextrakt und Bierhefeflocken.

2. Veganer Macadamia - Streichkäse

Zutaten

- 60 g Macadamianüsse
- 125 ml Sojamilch
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL weißes Mandelmus (aus dem Bioladen)
- ½ TL gemahlener Bockshornklee
- 2 EL Hefeflocken
- 1 TL mittelscharfer Senf
- Pfeffer
- Salz
- Muskatnuss
- ½ TL Agar - Agar

Zubereitung

1. Die Macadamianüsse in einer Schüssel mit kaltem Wasser übergießen und zugedeckt ca. 8 Std. einweichen, am besten über Nacht. Nüsse in ein Sieb abgießen und kalt abbrausen.
2. Die Nüsse mit Sojamilch, Zitronensaft, Mandelmus, Bockshornklee, Hefeflocken und Senf in die Küchenmaschine mit Schlagmesser oder in den Mixer geben und alles sehr fein pürieren.
3. Die Nussmasse mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskatnuss abschmecken.
4. Das Agar-Agar mit 40 ml Wasser in einem kleinen Topf unter Rühren aufkochen. Dann je nach Packungsangabe des Agar-Agars bei schwacher Hitze bis zu 2 Minuten sprudelnd kochen lassen.
5. Vom Herd nehmen und bei laufendem Mixer in die Nussmasse fließen lassen.
6. Den Macadamia - Streichkäse in eine kleine Schüssel füllen und ca. 3 Std. im Kühlschrank cremig werden lassen.

3. Veganer Tortilla - Käse mit Sesampaste

Zutaten

- 300 g Tofu (natur)
- 4 EL Tahin (Sesampaste)
- 1 EL Sojasauce
- 2 EL neutrales Öl
- 4 EL Hefeflocken
- 2 EL granuliert Zwiebeln
- 1 EL granulierter Knoblauch
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL Kurkumapulver
- Pfeffer
- Salz
- ca. 5 EL Sojamilch

Zubereitung

1. Den Tofu abtropfen lassen und in einen hohen Rührbecher bröckeln. Tahin, Sojasauce, Öl, Hefeflocken, Zwiebeln, Knoblauch, Senf, Paprika- sowie Kurkumapulver dazugeben.
2. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Alles mit dem Stabmixer pürieren und bei Bedarf etwas Sojamilch hinzufügen, bis eine cremige Paste entstanden ist.
4. Die Masse nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Den Tortilla-Käse zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.
6. Er kann außer für Tortillafladen auch zum Bestreichen für Sandwiches, Baguettes, Burger und Bagels sowie zum Überbacken verwendet werden.

4. Veganer Pizzakäse

Zutaten

Für den Pizzakäse

- 180 g Cashewkerne
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL Hefeflocken

Für den Teig

- ½ Würfel frische Hefe (20 g)
- 1 TL Zucker
- 300 g Mehl
- ½ TL Salz
- 3 EL neutrales Öl

Für den Belag

- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g)
- 1/2 TL Salz
- ½ TL gemahlener Pfeffer
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 Lorbeerblatt
- 50 g Tofu (natur)
- 1 EL Sojasauce
- 1 Zwiebel
- 10 schwarze Oliven

Zubereitung

1. Für den Pizzakäse die Cashewkerne in einer Schüssel mit kaltem Wasser übergießen und zugedeckt ca. 8 Stunden einweichen, am besten über Nacht.
2. In ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und mit 300 ml kaltem Wasser in einem Rührbecher mit dem Stabmixer fein pürieren.
3. Salzen und pfeffern, die Hefeflocken unterrühren und nochmals pürieren.
4. Für den Teig die Hefe mit 125 ml lauwarmem Wasser, Zucker und 1 EL Mehl glatt rühren. Zugedeckt ca. 15 Min. ruhen lassen.
5. Restliches Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, Öl und Hefemischung dazugeben.
6. Alles mit den Händen 5-10 Min. zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zugedeckt ca. 45 Min. an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.
7. Inzwischen für den Belag den Knoblauch schälen, hacken und in 1 EL Öl glasig dünsten. Die Tomaten dazugeben.
8. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und Lorbeer würzen. Offen ca. 15 Min. köcheln lassen.
9. Den Tofu klein würfeln und in einer Pfanne in 1 EL Öl anbraten. Mit Sojasauce ablöschen. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden.
10. Den Backofen auf 220° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
11. Pizzakäse in einem Topf bei schwacher Hitze unter Rühren mit dem Schneebesen erwärmen. Sobald sich Blasen bilden, vom Herd ziehen. Bei Bedarf noch 2-3 EL Wasser unterrühren, sodass eine dickflüssige Masse entsteht.
12. Den Teig nochmals kurz durchkneten und auf dem Backpapier ausrollen.
13. Mit Tomatenmasse bestreichen und mit Zwiebeln, Tofu und Oliven belegen. Den heißen Pizzakäse darauf verteilen.
14. Pizza im Ofen (Mitte; Umluft 200°) in ca. 25 Min. knusprig backen.

5. Vegane Käsesauce aus Cashewkernen

Zutaten

- 200 g Cashewkerne
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Hefeflocken
- 2 EL Zitronensaft
- 1 - 2 EL Weißweinessig
- 1 - 2 EL mittelscharfer Senf
- 350 - 450 ml Pflanzenmilch
- 4 EL Pflanzensahne
- Pfeffer
- Salz

Zubereitung

1. Cashews in einer Schüssel mit kaltem Wasser übergießen und zugedeckt ca. 8 Std. einweichen, am besten über Nacht.
2. Die Cashews in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abbrausen.
3. Den Knoblauch schälen und mit Cashewkernen sowie den Hefeflocken in die Küchenmaschine mit Schlagmesser oder den Mixer geben.
4. Zitronensaft, 1 EL Essig, 1 EL Senf, 350 ml Pflanzenmilch sowie die Pflanzensahne dazugeben und alles fein pürieren.
5. Die Sauce nochmals mit Essig und Senf sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Zum Servieren die Sauce unter Rühren bei schwacher bis mittlerer Hitze erwärmen. Bei Bedarf noch mehr Pflanzenmilch unterrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
7. Die Sauce schmeckt super zu Pasta und eignet sich auch zum Verfeinern von Suppen und Saucen.

6. Veganer Gratinkäse

Zutaten

- 4 EL vegane Margarine
- 2 EL Mehl
- 300 ml Pflanzenmilch
- 2 TL mittelscharfer Senf
- 2 TL Salz
- 8 EL Hefeflocken

Zubereitung

1. Die Margarine in einem Topf zerlassen. Das Mehl hinzufügen und mit einem Schneebesen so lange rühren, bis eine glatte Mehlschwitze entstanden ist.
2. Die Pflanzenmilch nach und nach unter Rühren hinzufügen und die Masse unter ständigem Rühren aufkochen lassen.
3. Den Topf von der Herdplatte nehmen. Zunächst Senf und Salz unter die Masse rühren, anschließend die Hefeflocken.
4. Zurück auf die Herdplatte stellen und alles unter Rühren erneut aufkochen, bis die Masse eingedickt ist und eine käseähnliche Konsistenz bekommen hat.

7. Veganer gereifter Cashew - Schnittkäse

Zutaten

- 250 g Cashewkerne
 - 75 ml Brottrunk
 - 1 EL Hefeflocken
 - ½ TL granuliert Zwiebeln
 - ½ TL granulierter Knoblauch
 - ½ TL edelsüßes Paprikapulver
 - ½ TL frisch geriebene Muskatnuss
 - 1 TL Salz
 - ½ TL gemahlener Pfeffer
-
- 1 Mulltuch

Zubereitung

1. Cashews in einer Schüssel mit kaltem Wasser übergießen und zugedeckt ca. 8 Std. einweichen, am besten über Nacht.

2. Die Cashewkerne in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abbrausen. Mit dem Brottrunk in der Küchenmaschine mit Schlagmesser oder im Mixer sehr fein pürieren.

3. Ein Sieb in eine Schüssel hängen und mit einem Mulltuch auslegen. Die Cashewmasse hineingeben. Die Ecken des Tuchs über der Masse zusammenfassen und eindrehen, sodass die Flüssigkeit herausgepresst wird. Einen Teller auf das Päckchen legen und beschweren, z. B. mit einer Konservendose. Bei Zimmertemperatur ca. 12 Std. ruhen lassen.

4. Die Cashewmasse in eine Schüssel geben. Die Hefeflocken mit Zwiebeln und Knoblauch im Mixer zu feinem Pulver verarbeiten und mit Paprikapulver, Muskatnuss, Salz und Pfeffer mischen. Die Gewürzmischung unter die Käsemasse rühren. Eine ausreichend große Form mit Frischhaltefolie auslegen und die Masse hineingeben. Zugedeckt im Kühlschrank 2 Tage reifen lassen.

5. Den fest gewordenen Cashew - Schnittkäse aus der Form nehmen. Er hält sich gekühlt mindestens 2 Wochen und wird immer härter und fester.

8. Veganer gereifter Pfeffer - Mandel - Käse

Zutaten

- 200 g geschälte Mandeln
 - 75 ml Brottrunk
 - 1 EL Hefeflocken
 - ½ TL granuliert Zwiebeln
 - ½ TL granulierter Knoblauch
 - ½ TL gemahlener Bockshornklee
 - 2 TL schwarze Pfefferkörner
 - 1 TL Kurkumapulver
 - 1 TL Salz
 - ½ TL gemahlener Pfeffer
-
- 1 Mulltuch
 - 1 - 2 EL grob gemahlener schwarzer Pfeffer zum Wälzen

Zubereitung

1. Die Mandeln mit heißem Wasser übergießen und zugedeckt ca. 8 Std. einweichen, am besten über Nacht.
2. Die Mandeln in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abbrausen. Dann mit dem Brottrunk in der Küchenmaschine mit Schlagmesser oder im Mixer sehr fein pürieren.
3. Ein Sieb in eine Schüssel hängen und mit einem Mulltuch auslegen. Die Mandelmasse hineingeben. Die Ecken des Tuchs über der Masse zusammenfassen und eindrehen, sodass die Flüssigkeit herausgepresst wird. Einen Teller auf das Päckchen legen und beschweren, z. B. mit einer Konservendose. Bei Zimmertemperatur ca. 12 Std. ruhen lassen.
4. Die Mandelmasse in eine Schüssel geben. Die Hefeflocken mit Zwiebeln und Knoblauch im Mixer zu einem feinen Pulver verarbeiten und mit Bockshornklee, Pfefferkörnern, Kurkuma, Salz und gemahlenem Pfeffer mischen. Die Gewürzmischung gleichmäßig unter die Käsemasse arbeiten.
5. Den grob gemahlener Pfeffer zum Wälzen auf einen Teller geben. Aus der Käsemasse zwei große oder vier kleine Kugeln formen und diese rundum im Pfeffer wälzen. Die Käsekugeln zugedeckt im Kühlschrank 2 Tage reifen lassen. Der Pfeffer-Mandel-Käse hält sich gekühlt mindestens 2 Wochen und wird immer fester.

Noch vielfältiger im Aroma und zudem mindestens genauso dekorativ ist es, wenn du die Käsekugeln statt in schwarzem in buntem Pfeffer wälzt. Hierfür eine Pfeffermischung aus grünen, schwarzen und weißen Pfefferkörnern sowie rosa Pfefferbeeren in einer Pfeffer- oder Gewürzmühle grob mahlen.

9. Veganer Mandel - Feta

Zutaten

- 150 g ungeschälte Mandeln
- 2 EL Zitronensaft
- 3 - 4 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL Salz

- 1 Mulltuch
- Öl für das Backblech

Zubereitung

1. Mandeln mit kochend heißem Wasser übergießen und 10 Min. einweichen. In ein Sieb abgießen, die Häutchen entfernen.
2. Mit 120 ml kaltem Wasser, Zitronensaft, Salz und 2 EL Öl in einen Rührbecher geben. Knoblauch schälen, hacken und hinzufügen. Alles mit dem Stabmixer glatt pürieren.
3. Ein Sieb in eine Schüssel hängen und mit einem Mulltuch auslegen. Den Oregano in die Mitte des Tuchs geben. Die Mandelmasse daraufgeben. Die Ecken des Tuchs über der Masse zusammenfassen und eindrehen, sodass die Flüssigkeit herausgepresst wird. Einen Teller auf das Päckchen legen und beschweren, z. B. mit einer Konservendose. Bei Zimmertemperatur ca. 8 Std. ruhen lassen.
4. Backofen auf 180° vorheizen. Ein Backblech mit Öl einfetten.
5. Mandelmasse mit der runden Seite nach oben auf das Blech stürzen, Tuch entfernen. Den Käse mit 1-2 EL Olivenöl einpinseln.
6. Im Ofen (Mitte, Umluft 160°) in ca. 40 Min. leicht braun backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

10. Veganer Cashew - Brie

Zutaten

- 150 g Cashewkerne
 - 100 g Sojajoghurt
 - 1 TL Hefeflocken
 - 1 ½ TL Salz
 - 100 g Bio-Kokosfett
 - 2 EL Speisestärke
-
- 1 Mulltuch

Zubereitung

1. Die Cashewkerne in einer Schüssel mit kaltem Wasser übergießen und zugedeckt ca. 8 Std. einweichen, am besten über Nacht. In ein Sieb abgießen und kalt abbrausen.

2. Die Cashews mit dem Sojajoghurt in die Küchenmaschine mit Schlagmesser oder den Mixer geben. Die Hefeflocken und 1 TL Salz hinzufügen und alles sehr fein pürieren.

3. Das Kokosfett im heißen Wasserbad schmelzen und unterrühren.

4. In eine kleine Schüssel füllen und mit einem Küchentuch bedeckt bei Zimmertemperatur 1 Tag ruhen lassen.

5. Die Käsemasse in einen Topf geben und die Speisestärke mit einem Schneebesen unterrühren. Die Masse bei mittlerer Hitze unter Rühren 2-3 Min. erhitzen und kurz köcheln lassen, bis sie andickt und sich vom Topfboden löst.

6. Eine kleine Schüssel mit einem Mulltuch auslegen. Die heiße Käsemasse hineingeben und abkühlen lassen. Dann ca. 6 Std. in den Kühlschrank stellen, bis die Masse außen fest und innen noch weich ist.

7. Den Käse auf einen Teller stürzen und das Mulltuch vorsichtig entfernen. Den Käse mit dem restlichen Salz bestreuen und auf einem Kuchengitter an einem kühlen Ort 1 Tag ruhen lassen. Dann den Käse umdrehen und weitere 12 Std. ruhen lassen, bis er trocken erscheint.

11. Veganer Cashew - Kräuter - Weichkäse

Zutaten

- 50 g Cashewkerne
- ½ Zwiebel (ca. 20 g)
- ½ Knoblauchzehe
- 1 TL Hefeflocken
- Salz
- 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Dill)
- ½ TL Agar-Agar
- 1 TL neutrales Öl

Zubereitung

1. Die Cashewkerne in einer Schüssel mit kaltem Wasser übergießen und zugedeckt ca. 8 Std. einweichen, am besten über Nacht. In ein Sieb abgießen und kalt abbrausen.

2. Cashews und 125 ml kaltes Wasser in die Küchenmaschine mit Schlagmesser oder den Mixer geben.

3. Zwiebel sowie Knoblauch schälen, grob hacken, mit Hefeflocken und 1 großen Prise Salz hinzufügen. Alles fein pürieren.

4. Kräuter waschen, trocken schütteln, hacken und unterrühren.

5. Das Agar-Agar mit 50 ml Wasser in einem Topf unter Rühren einmal aufkochen. Sobald die Flüssigkeit leicht andickt, die Cashewmasse unterrühren.

6. Alles erneut aufkochen und unter Rühren ca. 2 Min. köcheln lassen. Die Masse nochmals mit Salz abschmecken.

7. Eine kleine Schüssel mit Öl einfetten. Cashewmasse hineingießen, abkühlen lassen und zugedeckt ca. 3 Std. im Kühlschrank fest werden lassen. Käse aus der Form stürzen.

12. Veganer Cashew - Ricotta

Zutaten

- 100 g Cashewkerne
 - 500 ml Sojamilch
 - 50 ml Zitronensaft
 - 1 TL Salz
 - 1 EL Hefeflocken
-
- 1 Mulltuch

Zubereitung

1. Cashews in einer Schüssel mit kaltem Wasser übergießen und zugedeckt ca. 8 Std. einweichen, am besten über Nacht.
2. Die Sojamilch in einen Topf geben und unter gelegentlichem Rühren aufkochen. Den Zitronensaft nach und nach unter die Sojamilch rühren, sodass diese gerinnt.
3. Den Topf vom Herd ziehen. Die Masse ca. 15 Min. abkühlen lassen, bis sie fester wird. Ein Sieb in eine Schüssel hängen und mit einem Mulltuch auslegen. Die geronnene Sojamilch hineingeben, leicht mit den Händen ausdrücken und ca. 5 Min. abtropfen lassen.
4. Die Cashewkerne in ein Sieb abgießen und kalt abbrausen. Mit 4-5 EL kaltem Wasser, Salz und Hefeflocken in der Küchenmaschine mit Schlagmesser oder im Mixer fein pürieren. Nuss- und Sojamasse in einer Schüssel verrühren.

Haltbarkeit: gekühlt 3 Tage

Der Cashew - Ricotta kann nicht nur für kalte Gerichte verwendet werden, sondern auch für warme. Er eignet sich zum Beispiel als Füllung für Cannelloni, Lasagne und Ravioli.

13. Veganer Kräuter - Labneh

Zutaten

- 500 g Sojajoghurt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Ahornsirup
- 3-4 EL frisch gehackte Kräuter (z. B. Dill, Petersilie, Minze und Schnittlauch)

- Schraubglas (ca. 350 ml Inhalt)

Zubereitung

1. Ein Sieb mit einem sauberen Küchentuch auslegen und auf einen Topf setzen. Den Sojajoghurt hineingeben, die Ecken des Tuchs darüber schlagen und mit einem Teller beschweren.
2. Im Kühlschrank 2 Tage abtropfen lassen.
3. Den Joghurt danach in eine Schüssel füllen und mit Zitronensaft und Olivenöl verrühren.
4. Mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup abschmecken und die Kräuter unterheben.
5. In das Schraubglas füllen und bis zum Servieren kühlen.
6. Im Kühlschrank aufbewahrt ist der Aufstrich 3 - 4 Tage haltbar.

14. Veganer Walnuss - Dattel - Frischkäse

Zutaten

- 200 g Walnuskerne
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- 1 EL schwarze Pfefferkörner
- 1 TL Hefeflocken
- 1 TL gemahlener Bockshornklee
- 10 getrocknete Datteln (ohne Stein)

Zubereitung

1. Walnüsse in einer Schüssel mit kaltem Wasser übergießen und zugedeckt ca. 8 Std. einweichen, am besten über Nacht.
2. Die Walnüsse in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abbrausen.
3. Anschließend mit Zitronensaft, 3-4 EL Wasser, 1 Prise Salz, den Pfefferkörnern, den Hefeflocken und dem Bockshornklee in der Küchenmaschine mit Schlagmesser oder im Mixer sehr fein pürieren.
4. Die Datteln grob zerkleinern, zur Nussmasse geben und alles noch einmal fein pürieren.
5. Den Frischkäse mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine kleine Schüssel füllen.

15. Veganer Mandelkäse im Gewürzmantel

Zutaten

- 200 g ungeschälte Mandeln
- 1 EL Weißweinessig
- 1 ½ TL Salz
- 1 EL Haferflocken
- 1 TL gelbe Senfkörner
- 1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 1 TL granuliert Zwiebeln
- 1 TL getrocknetes Basilikum
- 1 TL getrockneter Majoran
- 1 TL grob gemahlener gemahlener Pfeffer
- ½ Bund Petersilie

Zubereitung

1. Die Mandeln in einer Schüssel mit kochend heißem Wasser übergießen und zugedeckt ca. 8 Std. einweichen, am besten über Nacht. Die Mandeln in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abbrausen. Die Kerne aus den braunen Häutchen drücken.
2. Mit dem Essig, 3-4 EL kaltem Wasser, 1 TL Salz und den Hefeflocken in der Küchenmaschine mit Schlagmesser oder im Mixer sehr fein pürieren.
3. Die Senfkörner im Mörser zerstoßen und in einem tiefen Teller mit Zitronenschale, Zwiebeln, Basilikum, Majoran, Pfeffer und ½ TL Salz mischen.
4. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen, hacken und unter die Gewürzmischung mengen.
5. Aus der Mandelmasse vier kleine Kugeln formen und diese vorsichtig in der Gewürzmischung wälzen.
6. Die Käsekugeln zugedeckt ca. 4 Std. im Kühlschrank ruhen lassen.

Haltbarkeit: gekühlt 4 Tage

16. Veganer Tomaten - Oliven - Frischkäse

Zutaten

- 200 g Paranuskerne
- 30 g getrocknete Tomaten
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Salz
- 1 TL gemahlener Pfeffer
- 1 EL Haferflocken
- 10 schwarze Oliven (ohne Stein)
- 2 EL Pflanzensahne
- 2 Stängel Basilikum

Zubereitung

1. Die Paranuskerne in einer Schüssel mit kaltem Wasser übergießen und zugedeckt ca. 8 Std. einweichen, am besten über Nacht.
2. Die Tomaten mit heißem Wasser übergießen und ca. 15 Min. einweichen.
3. Inzwischen die Paranuskerne in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abbrausen. Nach Belieben die Nüsse aus den braunen Häutchen drücken.
4. Die Paranüsse mit dem Zitronensaft, 3-4 EL kaltem Wasser, Salz, Pfeffer und Hefeflocken in der Küchenmaschine mit Schlagmesser oder im Mixer sehr fein pürieren.
5. Die Tomaten in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und grob zerkleinern.
6. Tomatenstücke, Oliven und Pflanzensahne zur Nussmasse geben und alles noch einmal fein pürieren.
7. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen, klein schneiden und unter den Frischkäse rühren.

Haltbarkeit: gekühlt 5 Tage

17. Veganer Cashew - Frischkäse

Zutaten

- 200 g Cashewkerne
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Salz
- 1 EL Hefeflocken

Zubereitung

1. Cashews in einer Schüssel mit kaltem Wasser übergießen und zugedeckt ca. 8 Std. einweichen, am besten über Nacht.
2. Die Cashewkerne in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abbrausen.
3. Mit Zitronensaft, Salz, Hefeflocken und 3-4 EL kaltem Wasser in der Küchenmaschine mit Schlagmesser oder im Mixer sehr fein pürieren.
4. Den Cashew - Frischkäse in einem Schälchen zu Brot oder als Dip zu Gemüse servieren.
5. Statt aus Cashewkernen kannst du den Frischkäse auch aus Macadamianüssen, Walnüssen, Haselnüssen, Paranüssen, Mandeln oder Pistazien zubereiten.
6. Wichtig ist, dass die Nüsse und Kerne vorher in Wasser eingeweicht werden.
7. In der Küchenmaschine mit Schlagmesser oder im Mixer werden sie dann mit Wasser zu sämigem Frischkäse verarbeitet.
8. Du kannst ihn pur genießen oder mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.

18. Veganer Limetten - Wasabi - Frischkäse

Zutaten

- 500 g Sojajoghurt (natur)
 - ½ Bio-Limette
 - 2 Stängel Minze
 - 1 TL granulierter Knoblauch
 - 1-2 TL Wasabipaste (aus dem Asienladen)
 - Pfeffer
 - Salz
-
- 1 Mulltuch

Zubereitung

1. Ein Sieb in eine Schüssel hängen und mit einem Mulltuch auslegen. Den Sojajoghurt hineingeben und die Ecken des Mulltuchs locker darüber schlagen.

2. Die Masse ca. 2 Tage im Kühlschrank abtropfen lassen, bis der Sojajoghurt eine festere Konsistenz bekommen hat. Gegebenenfalls zwischendurch die abgetropfte Flüssigkeit abgießen.

3. Die fertige Sojajoghurtmasse noch einmal ausdrücken und in eine Schüssel geben.

4. Die Limette heiß waschen und trocken reiben, 2 TL Limettenschale fein abreiben und den Saft auspressen.

5. Die Minze waschen und trocken schütteln. Die Blätter von den Stängeln zupfen und sehr fein schneiden.

6. Limettenschale und -saft mit dem Knoblauch und der Wasabipaste unter die Frischkäsemasse rühren.

7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die gehackte Minze unter den Frischkäse rühren.

19. Veganer Kräuter - »Frischkäse«

Zutaten

- 500 g ungesüßter Sojajoghurt
- 1 EL Hefeflocken (nach Belieben)
- ½ TL Apfelessig
- ¼ TL gemahlener Schabzigerklee (Reformhaus oder Bioladen)
- 3 Stängel Petersilie
- ½ Bund Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

1. Ein Sieb mit Küchenpapier auslegen und in ein passendes Gefäß hängen. Den Sojajoghurt hineingeben und im Kühlschrank mindestens 8 Std., am besten über Nacht, abtropfen lassen.

2. Am nächsten Tag den abgetropften Sojajoghurt in einer Schüssel mit Hefeflocken, Essig und Schabzigerklee verrühren.

3. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Petersilienblättchen abzupfen und fein hacken.

4. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und mit der Petersilie unter die Sojajoghurt - Mischung rühren.

5. Den Kräuter - »Frischkäse« mit Salz, Pfeffer und eventuell zusätzlichem Apfelessig abschmecken und vor dem Servieren möglichst 1 Std. durchziehen lassen.

20. Cracker - Wiches mit Cashew - Käse - Creme

Zutaten

- 150 g Cashewnusskerne
- 1 Bio-Zitrone
- 2 EL helle Misopaste
- Salz
- Pfeffer
- 6 in Öl eingelegte getrocknete Tomaten
- ½ Kohlrabi
- ½ Bund Rucola
- 16 Doppelcracker (Bioladen)

Zubereitung

1. Cashewnusskerne 6 Std. einweichen. Abgießen, abbrausen und abtropfen lassen.

2. Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

3. 1 TL Zitronensaft aufheben. Rest mit Wasser auf 60 ml auffüllen, mit Cashewnusskernen, Zitronenschale, Misopaste pürieren, salzen, pfeffern.

4. Die Creme kalt stellen.

5. Tomaten grob hacken.

6. Kohlrabi schälen, raspeln. Beides mit übrigem Zitronensaft, Salz und Pfeffer leicht kneten.

7. Rucolablätter ohne Stiele waschen, trocken schleudern.

8. Cracker mit Creme bestreichen, mit Kohlrabi und Rucola belegen. Je zwei Hälften zusammendrücken.

21. Veganer Cashew - Frischkäse

Zutaten

- 250 g Cashewnusskerne
- 50 ml Brottrunk
- 1 EL helle Shiro - Misopaste (Bioladen)
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 - 2 EL Hefeflocken (nach Belieben)
- 1 Bund Schnittlauch (ersatzweise Petersilie oder getrocknete Kräuter, z.B. 1 gehäufte TL Rosmarin)

- 1 Twist - off - Glas (ca. 400 ml Inhalt, sterilisiert)

Zubereitung

1. Am Vortag die Cashewnüsse mit der doppelten Menge Wasser bedecken und zugedeckt mind. 5 Std. oder über Nacht einweichen.
2. Die Nüsse am nächsten Tag in ein Sieb abgießen, unter fließendem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.
3. Dann mit dem Brottrunk in einem Rührbecher mit dem Stabmixer sehr fein pürieren.
4. Die Misopaste unterrühren und alles zugedeckt in 8 - 12 Std. (je nach gewünschter Würzigkeit) bei Zimmertemperatur fermentieren.
5. Die Paste mit Salz, Pfeffer und nach Belieben Hefeflocken abschmecken.
6. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in Röllchen schneiden und unterrühren.
7. Dann in das Glas füllen, verschließen und im Kühlschrank aufbewahren.

22. Cashewkäse

Zutaten

- 180 g Cashewkerne
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL Hefeflocken

Zubereitung

1. Zunächst die Cashewkerne in einer Schüssel mit 300 ml kaltem Wasser übergießen und ca. 12 Std. einweichen.

2. Danach Sieb, Pürierstab, Rührbecher, Topf und Schneebesen parat halten. Salz, Pfeffer und Hefeflocken bereitlegen. Die Cashews in das Sieb abgießen und kalt abbrausen.

3. Die Cashewkerne nun mit 300 ml frischem Wasser in einen hohen Rührbecher geben. Alles mit dem Pürierstab pürieren, bis eine feine »Sahne« entstanden ist.

4. Die Cashewsahne kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Dann die Hefeflocken unterrühren und alles noch einmal kurz mit dem Pürierstab durch mixen.

6. Die Masse dann in einem Topf langsam unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen erhitzen. Wenn sich an der Oberfläche die ersten Blasen bilden, Topf vom Herd ziehen.

7. Den heißen Cashewkäse nun gleichmäßig auf der Pizza oder auf dem Auflauf verteilen. Sollte die Masse zu fest sein, rühre einfach noch 1 - 2 EL Wasser unter.

23. Veganer Fondue - Käse

Zutaten

- 300 g Cashewkerne
- ½ rote Paprikaschote (ca. 80 g)
- 1 EL Weißweinessig
- 4 EL Hefeflocken
- 2 TL mittelscharfer Senf
- 100 g Bio-Kokosfett
- 1 TL granulierter Knoblauch
- 1 TL Salz
- 1 TL gemahlener Pfeffer

Zubereitung

1. Cashews in einer Schüssel in kaltem Wasser zugedeckt ca. 8 Stunden einweichen, am besten über Nacht.
2. Die Cashewkerne in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abbrausen.
3. Die Paprikahälfte entkernen, waschen, in grobe Stücke schneiden und mit den Cashewkernen in die Küchenmaschine mit Schlagmesser oder den Mixer geben.
4. Essig, Hefeflocken, Senf und 400 ml kaltes Wasser mit in die Küchenmaschine oder den Mixer geben. Alles sehr fein pürieren, bis eine cremige Käsesauce entstanden ist.
5. Das Kokosfett in einem Topf bei schwacher Hitze zerlassen. Zur Käsesauce geben und alles zusammen noch einmal pürieren.
6. Mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen.
7. Den Cashew - Fonduekäse im Fonduetopf langsam erhitzen und auf dem Rechaud bei schwacher Hitze köcheln lassen. Die Fonduezutaten auf Fonduegabeln durchziehen. Die Sauce immer mal wieder umrühren, damit nichts am Topfboden ansetzt.
8. Noch feiner wird der vegane Fondue-Käse, wenn man die Hälfte des Wassers durch trockene Weißwein ersetzt. Wer es würziger mag, nimmt statt Wasser Gemüsebrühe und gibt noch 1 Bund gemischte, gehackte Kräuter in den Fondue – Käse.

24. Cashew - Parmesan

Zutaten

- 100 g Cashewkerne
- 1 TL grobes Salz
- 2 EL Hefeflocken
- ½ TL Knoblauchpulver (nach Belieben)
- ½ TL Zwiebelpulver (nach Belieben)

Zubereitung

1. Alle Zutaten in den Hochleistungsmixer geben und ca. 5 Sek. mixen.
2. Der Cashew - Parmesan bleibt so leicht stückig und knusprig. Wer es feiner möchte, mixt bis zu 10 Sek.
3. Nach Belieben noch Knoblauch- und Zwiebelpulver untermischen.
4. Den Parmesan in einem Schraubglas im Kühlschrank aufbewahren.
5. Am besten innerhalb von 4 Wochen aufbrauchen.