

# 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-, Lockerungsmittel, Schaumbildner)

## Eigenständige Alternativen:

- Tofu (überwiegend auf Basis von Sojabohnen, Lupinen – und Raps)
- Pflanzendrinks
- Nussmuse als Brotaufstrich oder als Saucengrundlage

## Inhalt und Reihenfolge:

1. Pflanzenmilch
2. Vegane Butter, Joghurt, Quark, Sahne und Co.
3. Veganer Käse
4. Veganer Ei – Ersatz
5. Veganer Fischersatz
6. Veganer Fleisch- und Wurstersatz
7. Veganer Gelatineersatz

# Die 10 besten Pflanzenmilchsorten - veganer Milchersatz

## 1. Hafermilch: Milchalternative auf dem Vormarsch

Hafermilch ist kohlenhydratreich und schmeckt von Natur aus leicht süßlich, weshalb sie meist ohne zugesetzten Zucker im Handel erhältlich ist.

Verglichen mit anderen pflanzlichen Milchsorten weist sie einen eher geringen Protein- und Fettgehalt auf. Dafür hat Hafermilch mehr Ballaststoffe als andere vegane Milchalternativen, die die Verdauung regulieren und den Cholesterinspiegel senken können. In Deutschland machte Hafermilch im Jahr 2020 46 % des Gesamtumsatzes an Pflanzenmilch aus – und generiert damit den meisten Umsatz unter den veganen Milchsorten. Hafermilch ist zum Kochen und Backen geeignet, schmeckt aber auch im Kaffee oder Müsli.

### Zutaten

80g Haferflocken

5 Datteln

5 Eiswürfel

### Zubereitung

1. Die Haferflocken mit den entsteinten Datteln, den Eiswürfeln und dem kalten Wasser in den Standmixer geben und etwa eine Minute lang mixen. Die Eiswürfel sind wichtig, da warme Hafermilch schnell zu Haferschleim wird.
2. Die Masse durch ein Baumwolltuch oder einen Nussmilch-Beutel abseihen, in eine Flasche füllen und im Kühlschrank aufbewahren.
3. Vor der Verwendung gut schütteln. Die Hafermilch hält etwa zwei Tage lang im Kühlschrank.

## 2. Sojamilch: eiweißreiche Pflanzenmilch

Sojamilch ist nicht nur die beliebteste Pflanzenmilch, sondern auch die einzige Milchalternative, die mit etwa 3 g pro 100 ml dieselbe Menge Eiweiß wie Kuhmilch enthält.

Da Sojamilch oft mit Calcium, Vitamin B<sub>12</sub> und anderen Vitaminen angereichert wird, stellt sie ernährungsphysiologisch eine adäquate Alternative zu Kuhmilch dar. Die Fettsäurezusammensetzung von Sojamilch ist deutlich vorteilhafter als die von Kuhmilch. Die Milchalternative ist sehr vielfältig und kann hervorragend zum Kochen, Backen oder im Kaffee verwendet werden.

### Zutaten

250 g Sojabohnen

750 ml Wasser

### Zubereitung

1. Die Sojabohnen für 12 Stunden in ausreichend Wasser einweichen, bis sie ungefähr die doppelte Größe erreichen.
2. Die Sojabohnen in ein Sieb abgießen und nochmals mit Wasser abspülen.
3. Die Datteln klein hacken. Nun zusammen mit den aufgeweichten Sojabohnen und dem Wasser in den Standmixer geben und mixen, bis eine homogene Flüssigkeit entsteht.
4. Einen Topf bereit stellen und darüber die Masse durch ein Sieb oder gegebenenfalls durch ein Trockentuch geben. Gelegentlich mit einem Löffel darauf drücken, sodass die gesamte Flüssigkeit in den Topf träufelt.
5. Dann die gesamte Flüssigkeit langsam im Topf erhitzen. Unter gelegentlichen Rühren 18 bis 20 Minuten köcheln lassen.
6. Schließlich die gekochte Milch etwas abkühlen lassen. Anschließend in Flaschen abfüllen und gut verschließen. Die Sojamilch im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb weniger Tage aufbrauchen.

### 3. Mandelmilch: beliebter Milchersatz mit vielen wertvollen Nährstoffen

Mandelmilch unterscheidet sich ernährungsphysiologisch deutlich von Kuhmilch.

Der geringe Fettgehalt in Mandelmilch besteht überwiegend aus gesunden ungesättigten Fettsäuren.

Die Pflanzenmilch hat einen milden, leicht nussigen Geschmack, wodurch sie super im Müsli schmeckt.

#### Zutaten

1 Handvoll blanchierte Mandeln

0,5 l Wasser

7 reife Datteln entsteint

#### Zubereitung

1. Mandeln in einem starken Mixer mahlen.
2. Wasser und restliche Zutaten hinzufügen und ebenfalls fein zerkleinern, bis eine schaumig-milchige Konsistenz entsteht.
3. Mandelmilch in eine saubere Glasflasche abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

## 4. Reismilch: beste Wahl bei Allergien

Reismilch ist in puncto Nahrungsmittelallergien besser geeignet als jede andere Milch, da sie soja-, nuss-, laktose-, milcheiweiß- und glutenfrei ist. Sie enthält wenig Fett und Protein. Sofern der Pflanzenmilch keine Nährstoffe zugesetzt werden, ist der Nährstoffgehalt eher gering. Verglichen mit anderem Milchersatz ist Reismilch kohlenhydratreicher, was ihr einen süßen Geschmack verleiht, da die Kohlenhydrate bei der Verarbeitung in Zucker gespalten werden- Diese Pflanzenmilchsorte kann sowohl zum Kochen als auch für Desserts verwendet werden. Da Reismilch eine eher dünnflüssige Milch ist, ist sie für Kaffee weniger geeignet.

### Zutaten

100 g weißer Reis ungekocht

1l Wasser

1 Prise Salz

### Zubereitung

1. Den Reis gründlich waschen und nach Packungsanweisung kochen.
2. Den gekochten Reis mit dem Wasser, Salz, Öl und je nach Geschmack etwas Süßungsmittel in den Standmixer geben. So lange mixen, bis eine gleichmäßige Flüssigkeit entsteht
3. Die vegane Reismilch durch ein feines Sieb, ein Baumwolltuch oder einen Nussmilchbeutel filtern. Den im Tuch verbliebenen Reisrest gut auspressen.
4. Nun die Reismilch in ein sauberes, verschließbares Gefäß füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

## 5. Cashewmilch: die perfekte Milchalternative für Cashewfans

Das enthaltene Fett der Cashewmilch besteht zu einem Großteil aus ungesättigten Fettsäuren, die als gesundheitlich günstig zu bewerten sind. Diese Alternative zu Kuhmilch eignet sich zum Kochen und Backen. Insbesondere im Milchkaffee macht sie aufgrund ihrer Cremigkeit eine gute Figur. Wer den milden, leicht süßen und nussigen Geschmack von Cashews mag, wird Cashewmilch lieben.

### Zutaten

200 g Cashewkerne

1 l Wasser

1 Prise Salz

### Zubereitung

1. Die Cashewkerne für mindestens vier Stunden oder über Nacht in Wasser einweichen.
2. Cashewkerne, Wasser, Salz und Vanilleschote in den Standmixer geben. So lange auf höchster Stufe mixen, bis eine milchähnliche Flüssigkeit entsteht. Wenn gewünscht, mit Süßungsmittel abschmecken.
3. Die Milch durch ein feinmaschiges Sieb oder ein Seihtuch filtern. Die im Tuch verbliebenen Reste auspressen.
4. Nun die entstandene Cashewmilch in ein sauberes Gefäß abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren. Innerhalb von 3–4 Tagen verbrauchen. Vor Gebrauch gut schütteln.

## 6. Haselnussmilch: cremiger Genuss für den Gaumen

Im Vergleich zu anderen Pflanzenmilchsorten hat Haselnussmilch wenig Eiweiß.

Diese Milchalternative überzeugt mit einem feinen, nussigen Geschmack und einer cremigen Konsistenz. Haselnussmilch ist eine gute Wahl für Backwaren oder im Müsli.

### Zutaten

150 g Haselnüsse

1 l Wasser

1 Prise Salz

### Zubereitung

1. Die Haselnüsse für mindestens vier Stunden in ausreichend Wasser einweichen, bestenfalls über Nacht.
2. Das Einweichwasser wegschütten und die Nüsse in einem Sieb abspülen.
3. Haselnüsse, Wasser, Salz und Ahornsirup in den Standmixer füllen.
4. So lange mixen, bis eine homogene Masse entsteht. Optional mit etwas Zimt abschmecken.
5. Die Haselnussmilch durch einen Nussmilchbeutel oder ein Baumwolltuch abgießen und auffangen.
6. Die restliche Milch aus dem Trester auswringen. In eine luftdichte Flasche abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

## 7. Kokosmilch: ausgezeichnet zum Kochen geeignet

Kokosmilch in der Dose – im Supermarkt in der Regel bei den asiatischen Lebensmitteln zu finden – ist reich an Eisen, Kalium sowie Magnesium und Laurinsäure.

Aufgrund ihres hohen Anteils an gesättigten Fettsäuren sollte Kokosmilch jedoch in Maßen genossen werden. Sie wird hauptsächlich zum Kochen verwendet, zum Beispiel von cremigen Currys und Suppen.

### Zutaten

1l Wasser

200 g Kokosraspel

### Zubereitung

1. Das Wasser im Wasserkocher oder im Topf zum Kochen bringen.
2. Das heiße Wasser über die Kokosraspel schütten und das Ganze 10 Minuten quellen lassen. Im Standmixer oder mit einem starken Pürierstab kräftig durch mixen.
3. Die Masse für 5 weitere Minuten stehen lassen und noch einmal pürieren.
4. Den Kokosdrink durch ein Tuch oder ein engmaschiges Sieb filtern und die Restmasse gut ausdrücken.
5. Die Milch in eine Glasflasche füllen und bis zu vier Tage im Kühlschrank aufbewahren.



## 8. Dinkelmilch: ideale Pflanzenmilch für süße Leckereien

Dinkelmilch punktet mit einem hohen Ballaststoffgehalt, hat aber wenig Proteine und Fette. Wie Hafermilch schmeckt auch Dinkelmilch von Natur aus süß, sodass kein Zucker zugesetzt werden muss. Diese vegane Milchalternative eignet sich besonders für Süßspeisen und kann als natürlicher Süßstoff zum Beispiel im Kaffee verwendet werden. Bereiten Sie doch einmal Dinkelgrieß mit Dinkelmilch zu.

### Zutaten

100 g Dinkel ganze Körner

800 ml Wasser

1 Prise

Salz

### Zubereitung

1. Den Dinkel über Nacht in ausreichend Wasser einweichen. Das Einweichwasser am Folgetag abgießen, den Dinkel in einem Topf mit frischem Wasser bedecken und etwa 5 Minuten kochen. Anschließend erneut abgießen.
2. Den Dinkel mit dem abgemessenen Wasser, Salz und Öl in den Hochleistungsmixer geben und 3–5 Minuten auf höchster Stufe durchmischen, bis eine homogene Flüssigkeit entsteht.
3. Durch ein Passiertuch oder ein Baumwolltuch abgießen und die Flüssigkeit auffangen. Die Restmasse im Tuch gut auspressen. Die vegane Dinkelmilch in eine saubere Glasflasche füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Vor Gebrauch kräftig schütteln.

## 9. Macadamiamilch: die extravagante vegane Milch

Diese Milch ist kalorien-, eiweiß- und kohlenhydratarm. Macadamiamilch besticht mit ihrem fein-nussigen Geschmack und ist damit ideal für die Zubereitung von Desserts geeignet, schmeckt aber auch pur super.

### Zutaten

150 g Macadamianüsse

1 l Wasser

3 Datteln oder etwas mehr, entsteint

### Zubereitung

1. Die Macadamianüsse für mindestens vier Stunden oder über Nacht in Wasser einweichen. Das Einweichwasser wegschütten und die Macadamianüsse anschließend gründlich abwaschen.
2. Nüsse, Wasser und Datteln in einen Standmixer geben und etwa 2 Minuten pürieren, bis eine homogene Flüssigkeit entsteht.
3. Die Macadamiamilch durch ein feines Sieb oder ein Passiertuch abgießen.
4. Den verbliebenen Trester anschließend gut ausdrücken.
5. Die vegane Macadamiamilch in ein gut zu verschließendes Gefäß füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

## 10. Hanfmilch: gute Quelle für Omega-3-Fettsäuren

Hanfmilch schmeckt nussig und wird aus den Samen der Hanfpflanze hergestellt. Sie eignet sich hervorragend für Menschen, die Soja, Nüsse oder Gluten nicht vertragen. Die Milchalternative ist kohlenhydratarm und fettreich, aber der Großteil des Fetts sind gesunde ungesättigte Fettsäuren.

Die Hanfsamen in Hanfmilch haben einen hohen Anteil an der essenziellen Omega 3 Fettsäuren, Alpha-Linolensäure. Omega-3-Fettsäuren sind hitzeempfindlich. Wer Hanfmilch aus geschmacklichen Gründen erhitzen möchte, zum Beispiel beim Backen oder Kochen, kann dies aber tun.

### Zutaten

125 g Hanfsamen geschält

1 l Wasser

1 Prise Salz

2 Datteln entsteint

### Zubereitung

1. Hanfsamen, Wasser und Salz in einen Standmixer geben. Für eine leicht süße Hanfmilch die Datteln dazugeben.
2. Etwa 2 Minuten lang mixen, bis eine cremige Flüssigkeit entsteht.
3. Die Hanfmilch durch einen Nussmilchbeutel, ein sauberes Geschirrtuch oder ein feinmaschiges Sieb abgießen und auffangen.
4. Die restliche Flüssigkeit aus dem zurückgebliebenen Trester herausdrücken. In eine Glasflasche abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren. Innerhalb von drei Tagen verbrauchen.

## Weitere vegane Milchsorten: Lupinenmilch und Erbsenmilch

Neben diesen 10 bekannten Pflanzenmilchsorten gibt es noch weitere vegane Alternativen zu Kuhmilch.

Relativ neu auf dem Markt sind beispielsweise Lupinen- und Erbsenmilch.

Lupinenmilch ist eine vielversprechende Alternative zu Kuhmilch. Sie ist fettarm, dafür protein- und ballaststoffreich. Aufgrund ihres geringen Eigengeschmacks ist Lupinenmilch eine gute Wahl – ob für die herzhafte Küche, feines Gebäck oder Getränke.

Erbsenmilch weist einen hohen Proteingehalt auf. Sie ähnelt Kuhmilch sowohl geschmacklich als auch in Bezug auf die Konsistenz, daher eignet sie sich für Kaffee sowie zum Kochen und Backen sehr gut.

# 10 Alternativen zu Milchprodukten: vegane Butter, Joghurt, Quark, Sahne und Co.

## 1. Veganer Joghurt

Veganer Joghurt wird meist aus Soja gemacht, aber auch Sorten auf Basis von Mandeln, Hafer, Lupinen, Reis, Kokosnuss oder Hanf sind im Handel erhältlich. Diese pflanzlichen Alternativen gibt es in einer Vielzahl von Geschmacksrichtungen und erfreuen sich zunehmender Beliebtheit. Pflanzlicher Joghurt überzeugt mit einer cremigen Konsistenz und mildem Geschmack. Die Joghurtalternativen sind in den meisten (Bio-) Supermärkten erhältlich.

## Veganer Joghurt

### Zutaten

500 ml Sojamilch

2 EL Brottrunk

### Zubereitung

1. Die Sojamilch im Topf mit einem Küchenthermometer auf 42 °C erhitzen (nicht heißer!) und Brottrunk einrühren.
2. Das Gemisch in eine Thermoskanne füllen und diese warm einpacken, damit die Wärme gut hält.
3. Über Nacht stehen lassen und am nächsten Tag den fertigen Joghurt kühl stellen. Fertig ist der dickflüssige, selbst gemachte Joghurt.

## 2. Veganer Quark

Veganer Quark wird in der Regel aus der Milch von Sojabohnen, Mandeln oder Cashewkernen hergestellt. Vegane Quarksorten werden mit probiotischen Bakterienkulturen versetzt, die dem Quark seinen typischen sauren Geschmack verleihen. In der Regel ist pflanzlicher Quarkersatz sowohl in veganen Geschäften und Onlineshops als auch in einigen herkömmlichen (Bio-) Supermärkten und Reformhäusern erhältlich.

### Quark vegan aus Cashews

#### Zutaten

200 g Cashewbruch

340 g Wasser lauwarm

1 Prise Vanille gemahlen

1 Prise Rohrohrzucker

1 Tütchen

SymbioLact® Comp Probiotikum (2 g)

#### Zubereitung

1. Den Cashewbruch mit dem Wasser, der Vanille und dem Rohrohrzucker im Hochleistungsmixer 2 Minuten glatt pürieren. Das Probiotikum untermischen. Die Mischung in zwei saubere Einmachgläser füllen, mit je einem dünnen Tuch und einem Gummiband verschließen und 13 Stunden an einem warmen Ort, am besten auf der Heizung oder dem sonnigen Fensterbrett, ruhen lassen. Danach die Tücher abnehmen und die Gläser mit dem Deckel verschließen.
2. Ein Sieb in eine Schüssel einhängen und mit einem feinmaschigen, sauberen Tuch auslegen. Den über Nacht durchgekühlten probiotischen Cashewjoghurt hineingeben, das Tuch darüber zusammenlegen und die Masse über Nacht im Kühlschrank abtropfen lassen. Am folgenden Tag ist der vegane Quark fertig.

### 3. Vegane Butter

Genau genommen gibt es vegane Butter schon seit vielen Jahren in Form von pflanzlicher Margarine – allerdings ist nicht jede Margarine vegan.

Manche Sorten beinhalten beispielsweise Tiermilchbestandteile wie Buttermilch oder werden mit Vitamin D aus Wollfett angereichert. Ein Blick auf die Zutatenliste verrät, ob die Margarine vegan ist.

Noch einfacher ist es, auf das V-Label zu achten: Produkte, die damit als vegan gekennzeichnet wurden, sind sicher frei von tierischen Bestandteilen. Verbraucherinnen und Verbraucher sollten Margarine nutzen, die aus Ölen mit einer guten Fettsäurezusammensetzung produziert wurde. Bei Rapsöl beispielsweise ist das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren besonders günstig (etwa 2:1).

#### Zutaten

100 ml Pflanzenmilch ungesüßt und ungekühlt

1 TL Apfelessig oder Zitronensaft

½ bis 1 TL Salz sehr fein

1 TL Hefeflocken

2 TL feines Lecithin granulat

140 g Kokosöl

2 EL pflanzliches Öl wie Sesam- oder Olivenöl

#### Zubereitung

1. Die Pflanzenmilch zusammen mit dem Apfelessig oder Zitronensaft, dem Salz, den Hefeflocken und dem Lecithin granulat im Mixer verrühren. Einige Male ordentlich mixen, sodass die Milch schaumig und das Lecithin so gut wie aufgelöst ist.
2. Das Kokosöl im Wasserbad schmelzen lassen und das pflanzliche Öl dazugeben.
3. Nun die Öle zu der Mischung im Mixer geben und noch einmal mixen. Ein Hochleistungsmixer braucht etwa 20 Sekunden für eine homogene Masse, ein handelsüblicher Mixer etwa 2 Minuten. Aufhören, wenn die Buttermischung die richtige Konsistenz hat und sich Bläschen bilden.
4. Die Butter zum Festigen in Förmchen aus Silikon, Holz oder in ein Schraubglas füllen. Anschließend 3 bis 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.

## 4. Vegane Sahne

Ob als Schlagsahne, Sprühsahne oder zum Kochen: Pflanzliche Sahne ist in den meisten (Bio-)Supermärkten erhältlich. Pflanzliche Alternativen zu Sahne können auf Basis verschiedenster Zutaten wie Soja, Dinkel, Mandeln, Hafer und Reis, aber auch Kokosnuss hergestellt werden. In Geschmack und Cremigkeit steht vegane Sahne dem Original aus Kuhmilch in nichts nach. Zum Verfeinern von Soßen, Suppen und Dips kommt vegane Kochcreme zum Einsatz. Auch Kokosmilch wird gern verwendet.

### Vegane Schlagsahne

#### Zutaten

50 g Cashewbruch  
150 ml Mandelmilch  
100 ml neutrales Öl oder Bratöl  
120 g Kokosöl zimmerwarm  
1 Päckchen Sahnesteif (8 g)  
½ TL Vanille gemahlen  
2 EL Agavendicksaft  
2 TL Limettensaft  
1 Prise Salz

#### Zubereitung

1. Alle Zutaten für die vegane Schlagsahne im Hochleistungsmixer zu einer glatten Creme verarbeiten und diese 40 Minuten ins Tiefkühlfach stellen.
2. Anschließend mit dem Sahnequirl luftig aufschlagen.



## 5. Vegane saure Sahne

Vegane saure Sahne kann aus Tofu oder Nüssen hergestellt werden. Sie wird in der Regel mit veganen Milchsäurebakterien versetzt, damit sie ihren typischen sauren Geschmack entwickelt. Diese vegane Alternative ist in einigen Supermärkten und Reformhäusern verfügbar.

### Saure vegane Sahne

#### Zutaten

150 ml Wasser kalt  
100 g Cashewbruch  
15 g natives Kokosfett geschmolzen  
3 EL Limettensaft  
0,25 TL Salz

#### Zubereitung

1. Alle Zutaten im Hochleistungsmixer zu einer sämigen Creme pürieren.
2. 3–12 Stunden in den Kühlschrank stellen.
3. Wenn kein Hochleistungsmixer zur Verfügung steht, können die Cashews über Nacht eingeweicht oder 5 Minuten geköchelt werden, bevor sie dann im herkömmlichen Mixer püriert werden.

## 6. Vegane Buttermilch

Vegane Buttermilch ist bisher nur vereinzelt online erhältlich, lässt sich aber auch leicht selbst machen. Dafür wird pflanzliche Milch mit Essig vermischt. Verschiedene Geschmacksrichtungen können einfach zubereitet werden: Mit etwas Zitronensaft gelingt die beliebte Zitronen-Buttermilch, aber auch Früchte wie Erdbeeren oder Heidelbeeren lassen sich prima mit pflanzlicher Milch und Essig zu einer veganen Buttermilch mixen.

### Buttermilch vegan

#### Zutaten

500 ml Sojamilch

2 EL Apfelessig

•Zimt nach Belieben

#### Zubereitung

1. In die Sojamilch den Apfelessig einrühren und 10–15 Minuten stehen lassen.
2. Die Sojamilch gerinnt etwas und wird dicker und säuerlich, ähnlich wie Buttermilch.
3. Auf Wunsch kann etwas Zimt zur veganen Buttermilch hinzugefügt werden.

## 7. Pflanzliches Crème fraîche

Die sahnige, leicht säuerliche Crème fraîche verleiht vielen Gerichten wie Suppen oder Soßen das gewisse Etwas. Die vegane Alternative wird meist aus Sojamilch hergestellt und ist mittlerweile in einigen Supermärkten und Onlineshops erhältlich. Crème fraîche ohne tierische Bestandteile kann genauso gut auf Basis von Cashewkernen selbst zubereitet werden.

### Crème fraîche vegan

#### Zutaten

130 g Cashewkerne

125 ml Wasser kalt

1 EL Zitronensaft

1 EL veganer Weißweinessig

0,5 TL Salz

#### Zubereitung

1. Die Cashewkerne mindestens 2 Stunden oder über Nacht im Wasser einweichen.
2. Alle Zutaten im Mixer oder in einer Küchenmaschine auf höchster Stufe mixen, bis die gewünschte Cremigkeit erreicht ist.
3. Danach eine halbe Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.
4. Gekühlt und in einem verschlossenen Gefäß ist die vegane Crème fraîche ungefähr eine Woche haltbar.

## 8. Pflanzlicher Mascarpone

Der italienische Frischkäse Mascarpone wird unter anderem für die Zubereitung von Soßen und leckeren Desserts wie Tiramisu verwendet. Im Handel ist die vegane Variante bisher nur in ausgewählten Geschäften und in Onlineshops erhältlich. Allerdings lässt sich veganer Mascarpone auf Basis von Cashewkernen und Mandelmilch im Handumdrehen selbst herstellen.

### Mascarpone

#### Zutaten

70 g Cashewbruch  
150 ml Mandelmilch  
1 Päckchen Sahnesteif (8 g)  
100 ml neutrales Öl oder Bratöl  
130 g natives Kokosöl zimmerwarm  
0,5 TL Vanille gemahlen  
2 EL Agavendicksaft  
2 TL Limettensaft  
1 Prise Salz

#### Zubereitung

1. Alle Zutaten im Hochleistungsmixer 2 Minuten zu einer glatten Masse verarbeiten.
2. Dann mindestens 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.
3. Vor der Verarbeitung mit dem Sahnequirl cremig schlagen.
4. Wer keinen Sahnequirl hat, kann die Cashews über Nacht einweichen und alles mit einem gewöhnlichen Mixer oder Stabmixer pürieren.

## 9. Veganer Pudding

Pflanzlicher Pudding wird in der Regel aus Sojamilch, Mandelmilch oder Hanfsamen hergestellt.

Er kann alternativ auch zu Hause zubereitet werden, indem veganes Puddingpulver mit jeglicher Art von Pflanzenmilch verrührt und aufgekocht wird. Verwenden Sie gegebenenfalls etwas weniger Milch als angegeben, damit der Pudding nicht zu dünn wird. Die einzige Pflanzenmilch, die sich nicht zum Herstellen von veganem Pudding eignet, ist Reismilch. Sie enthält Enzyme, die das Festwerden des Puddings verhindern.

### Vanille - Pudding vegan

#### Zutaten

500 ml Pflanzendrink wie Kokos-, Soja- oder Nussmilch (keinen Reisdink verwenden)

40 g Maisstärke

3 EL Zucker oder ein anderes Süßungsmittel

0,5 TL Bourbon - Vanillepulver alternativ 1 Vanilleschote

Salz nach Belieben

#### Zubereitung

1. 5 EL des Pflanzendrinks in eine Schale füllen und mit einem Schneebesen solange mit Stärke, Zucker, Vanille und Salz verrühren, bis alle Klümpchen aufgelöst sind.
2. Den restlichen Drink aufkochen und regelmäßig umrühren, sodass er nicht anbrennt.
3. Den Pflanzendrink vom Herd nehmen, wenn er gerade zu kochen beginnt. Die Stärkemischung mit einem Schneebesen einrühren. Alles bei mittlerer Hitze und unter Rühren nochmals aufkochen, etwa 1 Minute köcheln lassen und vom Herd nehmen.
4. Entweder warm servieren oder mehrere Stunden kalt stellen, damit der vegane Vanillepudding eine feste Konsistenz erhält.

## 10. Veganes Eis

Die Auswahl veganer Eissorten in den Supermärkten wächst, wobei die Verfügbarkeit je nach Region variiert. In der Regel wird veganes Eis auf Basis von Soja, Lupinen, Kokosnuss, Nüssen oder Mandeln hergestellt. Manchmal werden auch Kokosnussmilch oder andere pflanzliche Milchsorten als Basis verwendet. Ob mit Schokolade, Früchten oder Keksen: Veganes Eis steht dem tierischen Original in nichts nach.

### Erdbeer- Eis vegan

#### Zutaten

500 g Erdbeeren

1 Vanillestange

300 g (Soja-) Jogurt natur (alternativ Vanille- oder Erdbeergeschmack)

2 EL Agavendicksaft

#### Zubereitung

1. Erdbeeren putzen und waschen. 5 Erdbeeren in kleine Würfel schneiden und beiseite stellen. Vanillestange längs aufschneiden und das Mark herausschaben.
2. Alle Zutaten, außer die Erdbeerwürfel, in einen Standmixer füllen und mixen. Danach die Würfel unterheben. Die Eismasse in ein Gefäß füllen und in den Tiefkühler stellen.
3. Das Eis sollte etwa 5 Stunden gefroren werden. Währenddessen die Masse jede Stunde kräftig durchrühren, damit das Eis cremig wird. Kurz vor dem Servieren etwas antauen und mit frischen Erdbeeren garnieren.

# 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.



# 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 herzhaft 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.

# 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 Behälter 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.

# 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.

# Vegane Gelatine: 10 vegane Binde- und Geliermittel als Gelatine - Ersatz

## Gelatine ist weder vegetarisch noch vegan

Gelatine wird aus den Häuten und Knochen toter Tiere gewonnen und ist daher für eine vegan – vegetarische Ernährung ungeeignet. Leider ist das tierische Produkt immer noch Bestandteil vieler Süßigkeiten wie Gummibärchen, Bonbons und Lakritz. Auch in Molkereiprodukten wie Halbfettmargarine, fettreduzierten Käsesorten oder Pudding wird es zum Teil verwendet.

Zur Herstellung von Säften, Essigen oder alkoholischen Getränken wie Wein kann Gelatine ebenfalls zum Einsatz kommen. Da Gelatine meist nur während der Produktion zur Klärung dient, muss sie als sogenannter Hilfsstoff laut aktueller Gesetzeslage nicht auf der Verpackung deklariert werden. Aus diesem Grund sollte auf Produkte zurückgegriffen werden, die mit dem V – Label als vegan oder vegetarisch gekennzeichnet sind. Dieses Siegel berücksichtigt die Herkunft von Produktionshilfsstoffen.

## Gelatine in Kosmetik, Medikamenten und Nahrungsergänzungsmitteln

Gelatine kann in Kapseln von Medikamenten und Nahrungsergänzungsmitteln sowie in Kosmetika wie Shampoos und Masken enthalten sein. Grund ist der geringe Kostenaufwand. Für Kapseln kann auch veganer Gelatine-Ersatz wie Cellulose oder Carrageen verwendet werden. Hier hilft ein Blick auf die Packungsbeilage oder die Nachfrage beim ärztlichen Fachpersonal oder in der Apotheke. Mittlerweile sind viele gelatinefreie Medikamente auf dem Markt erhältlich.

Nahrungsergänzungsmittel und Kosmetika, die mit dem V- Label gekennzeichnet sind, enthalten keine Gelatine.

# Gelatine - Ersatz: vegane Binde- und Geliermittel

Binde- und Geliermittel gehören zu den Lebensmittelzusatzstoffen. Ihre Aufgabe besteht darin, Lebensmitteln durch Verdickung und gegebenenfalls Gelbildung eine bestimmte Konsistenz zu geben. Sie quellen in Wasser oder anderen Flüssigkeiten auf und geben verschiedenen Speisen eine sämige bis feste Konsistenz. Wer gern Süßigkeiten, Konfitüren, Desserts, Sahne- oder Obsttorten zubereitet, kann aus einer Vielzahl von pflanzlichen Binde- und Geliermitteln wählen.

## 1. Beliebtes veganes Geliermittel: Agar - Agar

Als der beliebteste pflanzliche Gelatine-Ersatz gilt Agar-Agar, das aus getrockneten Rotalgen gewonnen wird.

Agar - Agar benötigt keinen Zucker, um zu gelieren, und ist ideal für alle, die alternative Süßungsmittel verwenden oder Zucker reduzieren möchten. Mit diesem geschmacksneutralen Gelatine-Ersatz kann fast jede Speise zubereitet werden, für die ansonsten Gelatine zum Einsatz kommt wie Tortenguss oder Gelee.

Damit Agar - Agar geliert, muss es kurz aufgekocht werden. Wird es zu lange gekocht, verliert es seine Bindefähigkeit.

Für die Zubereitung von Süßspeisen, die nicht erhitzt werden dürfen, eignet sich Agar - Agar nicht.

Erhältlich ist das Geliermittel meist als Pulver in Reformhäusern, Biomärkten und ausgewählten Supermärkten. In verarbeiteten Lebensmitteln enthaltenes Agar - Agar wird mit der Nummer E 406 gekennzeichnet.

## 2. Gelatine-Ersatz aus Braunalgen: Alginat

Alginat werden aus getrockneten und gemahlene Braunalgen bestimmter Arten extrahiert. Die Alternative zu Gelatine wird hauptsächlich von der Lebensmittelindustrie und in Gastronomiebetrieben eingesetzt.

Verwendung findet Alginat unter anderem als Geliermittel, etwa für Marmeladen, Gelees, Puddings, Backwaren und Eis. Das Gelier- und Bindemittel Alginat findet sich außerdem vielfach in Tiefkühlprodukten, Mayonnaisen und Salatsoßen. Alginat wird mit den Nummern E 401, E 402, E 403, E 404 und E 405 gekennzeichnet. Wer mit Alginaten kochen oder backen möchte, wird in Apotheken oder verschiedenen Onlineshops fündig.

### Mangoeis

#### Zutaten

250 g Mango

2,5 TL Alginat

50 g Zucker

50 ml Fruchtsaft etwa von der Mango

1 TL Limettensaft alternativ Zitronensaft

#### Zubereitung

1. Die Mango schälen, entkernen, klein schneiden und pürieren.
2. Das Alginat mit einem Teil des Zuckers vermischen.
3. Das Zuckergemisch in den Fruchtsaft einrühren und vollständig auflösen.  
Danach etwa 3 Minuten stehen lassen, sodass eine Art Fruchtmasse entsteht.
4. Den restlichen Zucker und den Limettensaft in die Fruchtmasse einrühren und für etwa 3–4 Stunden in den Gefrierschrank stellen.

### 3. Vegane Gelatine aus Rotalgen: Carrageen

Carrageen wird aus verschiedenen Rotalgenarten gewonnen. Da es in Flüssigkeiten aufquillt, eignet es sich als Verdickungs- und Geliermittel. Obwohl Carrageen und Agar-Agar aus Rotalgen gewonnen werden, unterscheiden sie sich hinsichtlich der Gewinnung und den Eigenschaften.

Carrageen geliert zwar nicht so stark wie Agar-Agar, aber die entstandenen Gele von Carrageen schmelzen wieder, wenn sie erwärmt werden. Unter der Nummer E 407 wird Carrageen in Fertigprodukten wie Pudding, **Suppen**, Eiscreme, Süßigkeiten und Soßen eingesetzt.

Auch die Klärung von Wein ist mithilfe von Carrageen möglich, so dass auf Gelatine als Hilfsmittel verzichtet werden kann.

Laut europäischer Öko-Verordnung darf Carrageen auch für Bioprodukte verwendet werden. Es ist in Apotheken oder über verschiedene Onlineshops erhältlich.



## 4. Gelatine-Ersatz für eine cremige Konsistenz: Guarkernmehl

Guarkernmehl wird aus gemahlene Samen der Guarpflanze gewonnen und ist unter der Nummer E 412 als Lebensmittelzusatzstoff in der EU zugelassen.

Das Gelier- und Verdickungsmittel kann viel Flüssigkeit binden und Speisen stark zähflüssig machen. Zucker verringert jedoch die gelierende Wirkung.

Guarkernmehl muss nicht erhitzt werden, um Speisen anzudicken. Es verleiht Eis, Suppen, Soßen und anderen Lebensmitteln eine cremige Konsistenz und findet auch bei Marmeladen und Gelees Verwendung.

Guarkernmehl wird in Reformhäusern und Biomärkten sowie in ausgewählten Supermärkten angeboten.

### Veganer Ei Ersatz

#### Zutaten

300 g Maismehl

30 g Johannisbrotkernmehl

#### Zubereitung

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

## **5. Vielseitiges veganes Bindemittel: Johannisbrotkernmehl**

Johannisbrotkernmehl (E 410) wird aus den Samen des Johannisbrotbaums gewonnen.

Es wird zum Binden von Suppen, Soßen, Dressings, Desserts und Süßspeisen verwendet.

Außerdem kann Johannisbrotkernmehl die Konsistenz von Tortenguss verbessern und Backwaren auflockern.

Als Bindemittel eignet sich Johannisbrotkernmehl anstelle von Mehl, Stärke oder Eigelb für Soßen, Suppen und Mayonnaisen.

Dieses Bindemittel ist nicht nur geschmacksneutral, für seine Verwendung muss die Speise noch nicht einmal aufgekocht werden.

Kaufen lässt sich Johannisbrotkernmehl in Reformhäusern und Biomärkten sowie teilweise in Supermärkten.

## 6. Veganes Bindemittel aus Kartoffeln: Kartoffelstärke

Wie der Name schon verrät, wird Kartoffelstärke aus Kartoffeln gewonnen. Als sogenannte Speisestärke findet sie ihren Einsatz bei Tortengüssen, Puddings, Cremes oder Suppen. Auch viele Weingummiproduzenten verwenden den unkomplizierten Gelatine-Ersatz.

Kartoffelstärke benötigt zum Verdicken Hitze, weshalb sie sich nicht für die Zubereitung von Speisen eignet, die nicht erhitzt werden dürfen.

Erhältlich ist Kartoffelstärke in den meisten Supermärkten und beim Discounter. Wer sie lieber in Bioqualität kaufen möchte, wird in Reformhäusern und Biomärkten fündig.

### Veganer Tortenguss

#### Zutaten

1 EL Kartoffelstärke  
1 EL Zucker eventuell etwas mehr  
250 ml Wasser kalt

#### Zubereitung

1. Kartoffelstärke und Zucker mit einem Teil des Wassers anrühren.
2. Das restliche Wasser zum Kochen bringen, die Masse einrühren und unter Rühren kurz aufkochen lassen.
3. Nun unter Rühren etwas abkühlen lassen und den entstandenen Guss auf dem Kuchen verteilen. Für einen fruchtigen Tortenguss kann auch Saft anstelle des Wassers verwendet werden.

## 7. Speisestärke als Bindemittel für erhitzbare Gerichte: Maisstärke

Maisstärke gehört wie Kartoffelstärke in die Gruppe der Speisestärken und findet vor allem als Bindemittel für Suppen und Soßen ihren Einsatz. Auch Süßspeisen wie Puddings, Cremes oder rote Grütze werden mit ihr angerührt. Maisstärke benötigt zum Verdicken Hitze, weshalb sie sich nicht für die Zubereitung von kalten Süßspeisen eignet.

### Rote Grütze

#### Zutaten

500 g Beeren gemischt

300 g Sauerkirschen

3 EL Maisstärke

250 ml Kirschnektar alternativ roter Johannisbeernektar

75 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

1 Zitrone davon die Schale, grob zerteilt

#### Zubereitung

1. Die Beeren und Kirschen verlesen, putzen und waschen. Die Speisestärke mit etwas Kirschnektar verrühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind.
2. Den restlichen Nektar mit dem Zucker, dem Vanillezucker und der Zitronenschale in einem großen Topf aufkochen. Die angerührte Stärke unter Rühren in den kochenden Nektar gießen und für 2–3 Minuten bei schwacher Hitze köcheln. Dabei ständigiterrühren.
3. Beeren und Kirschen mit in den Topf geben, vorsichtig unterheben und kurz mitkochen.
4. Zitronenschale entfernen und die rote Grütze in Dessertschalen umfüllen. Dabei gegebenenfalls Frischhaltefolie auf die Oberfläche der heißen Masse legen, damit sich keine Haut bildet.
5. Die rote Grütze kann nach dem Abkühlen nach Bedarf mit Vanillesoße, Sahne, frischen Früchten und Schokolade garniert servieren.

## 8. Vegane Gelatine aus Äpfeln: Pektin

Pektin ist ein pflanzliches Geliermittel. Der Gelatine-Ersatz wird vor allem aus Äpfeln und Zitronen gewonnen, ist aber auch in Zuckerrüben, Himbeeren, Johannisbeeren, Quitten und anderen Früchten enthalten. Meist ist die vegane Alternative zu Gelatine in reiner Form erhältlich, zum Beispiel als Apfelpektin. Pektin hat als Lebensmittelzusatzstoff die Bezeichnung E 440. Es lässt sich in Pulverform oder flüssig kaufen. Pektin eignet sich für Marmelade und Gelee. Außerdem kann es für die Zubereitung von Speiseeis und Tortenguss verwendet werden. Für das Einkochen von Marmelade sind 15 g Pektin für 1 kg Früchte ausreichend. Ebenso wie Agar-Agar kann Pektin nicht kalt angewendet werden. Die Gelatine-Alternative ist in Apotheken oder über verschiedene Onlineshops erhältlich.

### Heidelbeere – Zitronen – Marmelade

#### Zutaten

1 kg Heidelbeeren

1,3 kg Zucker

2 Zitronen große, davon den Abrieb und den Saft

170 ml Pektin flüssig

#### Zubereitung

1. Die Heidelbeeren, Zucker, Zitronenabrieb und Zitronensaft in einem großen Topf mischen und unter Rühren zum Kochen bringen.
2. Den Topf kurz von der Herdplatte nehmen, das Pektin einrühren und wieder zum Kochen bringen. Für etwa 1–2 Minuten köcheln lassen.
3. Vom Herd nehmen und noch heiß in sterilisierte Schraubgläser füllen.

## 9. Körniger Gelatine-Ersatz: Sago

Sago ist ein Stärkeerzeugnis in Form kleiner Körnchen. Das Bindemittel wird aus dem stärkereichen Mark verschiedener Pflanzenarten wie der Sagopalme oder Kartoffeln gewonnen.

Es quillt in heißer Flüssigkeit etwa um das Dreifache auf und wirkt beim Abkühlen stark bindend.

Damit die Flüssigkeit nicht breiig wird, sollte Sago nur so lange gekocht oder eingeweicht werden, bis die Kügelchen weich sind, aber noch ihre Form behalten. Der vegane Gelatine-Ersatz eignet sich gut zum Eindicken von Puddings, Fruchtgrützen oder Suppen.

Sago wird in Reformhäusern und Biomärkten sowie in ausgewählten Supermärkten angeboten.

## 10. Kohlenhydrat als veganes Bindemittel: Xanthan

Xanthan ist ein Kohlenhydrat, das mithilfe der Bakterien „Xanthomonas campestris“ hergestellt wird.

Dafür sind auch gentechnisch veränderte Organismen (GVO) zugelassen. Ohne GVO darf Xanthan auch in Biolebensmitteln verwendet werden. Als Lebensmittelzusatzstoff trägt es die Nummer E 415.

Xanthan ist gut wasserlöslich und macht Flüssigkeiten zähflüssig oder gelartig.

Das pflanzliche Gelier- und Verdickungsmittel wird unter anderem in Backwaren, Eis, Fruchtsäften, Suppen und Soßen sowie Marmeladen und Gelees eingesetzt.

Xanthan ist in Apotheken und Onlineshops erhältlich.