

DR. ARNE EWERBECK

Vegan Know How

mit
über 70
Rezepten

Mit faszinierender
Küchenchemie perfekt
kochen und backen

G|U



006 Vorwort

008 Was heißt eigentlich »vegan«?

010 Der vegane Vorratsschrank

012 Die Sache mit dem Ei

014 Darum ist das Ei in der Küche so vielseitig einsetzbar

022 Das Ei als Aromageber und Emulgator

026 Gibt es vegane Alternativen zu Eischnee?

030 Vegane Ei-Alternativen auf einen Blick

032 Alles Milch, oder was?

034 Das Who ist Who der Milchprodukte

036 Pflanzliche Milchalternativen

040 Warum wird Sahne beim Schlagen steif?

046 Ein uraltes Prinzip: gesäuerte Milchprodukte

054 Wie entsteht aus Pflanzen veganer Käse?

062 Pflanzenproteine satt

064 Wertvolle Proteinquellen in der veganen Küche

066 Für Veganer am besten jeden Tag: Hülsenfrüchte

074 Die Sojabohne: ein echtes Multitalent

076 Große Sojavielfalt: Tofu, Tempeh und Co.

082 Mit diesen Tipps & Tricks schmeckt jeder Tofu

090 Aroma und Textur

092 Das Aromageheimnis der Röststoffe

098 Brühe & Fonds – würzige Essenzen

106 So entsteht eine cremige Sauce

114 Obst und Gemüse

116 Qualität und Saisonalität von Obst & Gemüse

124 Vegane Mahlzeiten intelligent zusammenstellen

125 Das sollte auf dem Teller liegen

130 Gemüse ist mein Fleisch ...

138 Fermentation – alte Technik neu entdeckt

144 Die Kultivierten und die Wilden: Pilze

152 Nudeln, Reis und Co.

154 Nudeln, Pasta und mehr – die große Vielfalt

164 Getreide – kleine Körner mit großartigem Inhalt

174 Kartoffeln & Süßkartoffeln – eine gute Basis

182 Backen ohne Tier

184 Backtriebmittel für einen lockeren Teig

200 Hefe – Dos and Don'ts**212 Nachgefragt**

214 Rezeptübersicht

216 Rezeptregister

224 Impressum

Darum ist das Ei in der Küche so vielseitig einsetzbar

Mit einem Ei wird umgangssprachlich ein Hühner-
ei gemeint, aber natürlich fallen unter die Bezeich-
nung auch Eier von anderen Tierarten. Gemein ist
allen, dass sie den frühen Status des Nachwuchses
der eierlegenden Tiere darstellen. Umso verwun-
derlicher erscheint es auf den ersten Blick, dass das
Ei eine so große und bedeutende Rolle in vielen
Gerichten und Länderküchen spielt. Das lässt sich
aber an zwei wichtigen Eigenschaften des Eis gut
nachvollziehen:

Zum einen enthält das Ei als abgeschlossenes Sys-
tem alle »Zutaten«, die der Nachwuchs für sein
Wachstum benötigt, und weist damit eine hohe

Nährstoffdichte auf. Zum anderen lassen sich die
Bestandteile des Eis überraschend vielseitig und
abwechslungsreich zubereiten und bringen gleich-
zeitig einzigartige Eigenschaften mit sich, die nur
wenige Lebensmittel aufweisen. Beispiele wie
Rührei, Spiegelei, pochierte Eier, gekochte Eier,
Eischnee und vieles mehr verdeutlichen diese
große Flexibilität und Vielseitigkeit.

DAS STECKT DRIN

Warum ist gerade das Ei so vielfältig einsetzbar –
egal ob beim Backen oder Kochen? Um das zu ver-
stehen, lohnt ein kurzer Blick in den Aufbau eines
Hühnereis: Dieses besteht vor allem aus Eigelb und

ZUSAMMENSETZUNG EINES HÜHNEREIS

Das Eigelb enthält ca. 32% Fett
und ca. 16% Eiweiß, im Vergleich zum
Eiweiß deutlich weniger Wasser: 50%.
Dazu Vitamine, Eisen und Lecithin.
Das Eiklar besitzt (fast) kein Fett, dafür
aber einen deutlich höheren Wasser-
anteil (89%) sowie 11% Eiweiß. Interes-
sant: Das Eiweiß enthält prozentual
weniger Protein als das Eigelb.



Eiweiß, dem hellen, fast weißen Anteil des Eis – beide unterscheiden sich in der Zusammensetzung (s. S. 14). Dadurch ergeben sich bereits viele unterschiedliche Anwendungsmöglichkeiten. Was das Ei nun aber wirklich besonders macht, ist die Tatsache, dass sich die im Eiweiß und Eigelb enthaltenen Proteine unter Hitzezufuhr leicht denaturieren lassen.

Der Denaturierungsprozess lässt sich beim Kochen und vor allem beim Backen einsetzen und kann genutzt werden, um andere Zutaten zu binden oder ihnen Stabilität zu verleihen (z. B. Kuchen, Torten). Der Denaturierungsprozess ist nicht reversibel: Reduziert man die Hitze, wird das Ei nicht einfach wieder flüssig. Das mag auf den ersten Blick natürlich erscheinen, ist aber eine entscheidende Eigenschaft, warum sich Eier so gut zum Kochen und Backen eignen – und übrigens ein Vorteil, der bei vielen veganen Eialternativen nur eingeschränkt vorhanden ist.

Da das Ei gleichzeitig einen hohen Wassergehalt aufweist, erfüllt es in Kombination mit trockenen Zutaten wie Mehl und Zucker mehrere Funktionen gleichzeitig: Zum einen dient es als »Flüssigkeit«, zum anderen bietet es verschiedene funktionale Eigenschaften wie das Binden oder Andicken von Massen.

Klugscheißerwissen

Mit »Denaturieren« wird vereinfacht eine Strukturveränderung von Proteinen bezeichnet. Im Fall des Eis ändert sich einfach die Konsistenz von zähflüssig nach und nach über eine stockende Masse (Rührei) bis hin zu fest gekochtem Ei. Der Prozess findet beim Eiweiß etwas schneller statt als beim Eigelb, weswegen es beispielsweise das klassische Frühstücksei als weich gekocht (Eigelb noch flüssig) und hart gekocht (Eigelb fest) gibt.

GEHT DAS AUCH VEGAN?

Es existiert keine rein pflanzliche Alternative, die die Vielfältigkeit eines Eis 1:1 ersetzen kann. Das ist die schlechte Nachricht. Die gute Nachricht folgt sogleich: Es gibt viele verschiedene Alternativen, die je nach Verwendung und Rezept eingesetzt werden können. Auf S. 31 findest du eine Tabelle je nach gewünschtem Rezept. Darüber hinaus bieten viele dieser alternativen Zutaten den Vorteil, dass sie weniger empfindlich und anfällig sind. Eier unterliegen einer strengen Kontrolle und bedürfen einer besonderen Sorgfalt bei Lagerung und Verarbeitung, vor allem in Hinblick auf eine Verunreinigung mit Salmonellen. Das entfällt bei pflanzlichen Alternativen – entsprechend zubereitete Gerichte sind somit deutlich einfacher im Handling, man denke zum Beispiel an eine vegane Mayonnaise.





Omelett mit Seidentofu

Für 2 Personen • 20 Min. Zubereitung



250 g Seidentofu
60 g Kichererbsenmehl
2 EL Hefeflocken
½ TL gemahlene Kurkuma
1 TL Backpulver
1 TL Salz
½ TL Senf
½ TL Pfeffer
½–1 TL Kala Namak
(Schwefelsalz)
½ TL Zwiebelpulver
½ TL Zitronensaft
50–100 ml Sojadrink
(ungesüßt; s. Tipp)
1 EL Öl zum Anbraten
etwas Schnittlauch zum
Garnieren

1. Alle Zutaten – bis auf Öl und Schnittlauch – in den Hochleistungsmixer oder in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab so lange pürieren, bis eine homogene Masse entstanden ist. Falls der Teig zu fest ist, nach und nach noch bis zu 50 ml mehr Sojadrink hinzufügen. Den Teig 5–10 Min. quellen lassen.
2. In einer Pfanne ½ EL Öl erhitzen und die Hälfte des Teigs mit einem Schöpflöffel darin verteilen. Der Teig soll so dünnflüssig sein, dass er sich fast von allein verteilt. Falls nötig, durch ein wenig Rütteln an der Pfanne etwas nachhelfen.
3. Das Omelett ca. 5 Min. garen, anschließend mit einem Pfannenwender wenden und noch weitere 2 Min. garen. Das Omelett in der Mitte falten, aus der Pfanne nehmen und warm halten.
4. Aus den übrigen Zutaten wie beschrieben ein zweites Omelett backen. Zum Servieren die Omeletts auf Tellern anrichten und mit frischem Schnittlauch bestreuen.

Tipp

Die Menge Sojadrink, die du benötigst, hängt stark vom verwendeten Kichererbsenmehl sowie vom Wassergehalt des Seidentofus ab. Starte daher einfach mit ca. 50 ml und gib schrittweise noch bis zu 50 ml mehr Sojadrink dazu. Die Konsistenz der Omelettmasse soll zähflüssig sein. Für ein Gemüse-Topping kannst du, sobald das Omelett in der Pfanne ist, klein geschnittene Tomaten, Paprika, Zwiebeln oder Pilze auf bzw. in den Teig geben und mitgaren.

Basisrezept Buttermilch

Für 2 Gläser (à ca. 250 ml) • 15 Min. Zubereitung



500 ml Sojadrink (ungesüßt)
2 EL Zitronensaft
(oder Apfelessig)

1. Den Sojadrink mit dem Zitronensaft mischen und gut verrühren. Dann alles bei Zimmertemperatur ca. 10 Min. stehen lassen. Der Sojadrink gerinnt nach und nach und die Konsistenz wird deutlich zähflüssiger, eine Art Buttermilch entsteht. Sie lässt sich sofort verzehren oder weiterverwenden.

Tipp

Anstelle von Zitronensaft kannst du auch Apfelessig nehmen. Er hat einen intensiveren Eigengeschmack als Zitronensaft, sorgt aber für ein tolles säuerliches Aroma. Damit die pflanzliche Milch in Verbindung mit der Säure gerinnt und dickflüssiger wird, benötigt sie einen hohen Eiweißgehalt. Dafür eignet sich Sojadrink besonders gut – eine gute Alternative ist Erbsendrink. Dagegen besitzen Hafer-, Mandel- oder Reisdrink einen deutlich niedrigeren Eiweißgehalt (s. S. 37) und eignen sich weniger bis gar nicht.

Variante

Für eine Frucht-Buttermilch nutzt du ganz einfach das Grundrezept. Zuvor bereitest du noch Obst nach Belieben vor: Entweder je 1 Handvoll Heidel- oder Erdbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Oder 1 Nektarine waschen, halbieren und entsteinen. Dann pürierst du die Beeren oder die Frucht mit dem Sojadrink im Hochleistungsmixer oder in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab. Anschließend gibst du die Säure wie beschrieben zum Obst-Sojadrink-Mix.







Orangen-Tempeh-Gemüse mit Reis

Für 4 Personen • 45 Min. Zubereitung • 8 Std. Marinieren (über Nacht)



Für den Tempeh

3 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (ca. 3 cm lang)
1 getr. rote Chilischote
Saft von 1 Orange
Saft von 1 Limette
3 EL Öl (Rapsöl oder Sonnenblumenöl)
3 EL Sojasauce
2 EL Ahornsirup
175 g Tempeh (selbst gemacht, s. S. 78, oder gekauft)

Außerdem

240 g Wildreis
2 Möhren
¼ Chinakohl
½ Brokkoli
1 Frühlingszwiebel
1 rote Spitzpaprika
1 grüne Paprika
1 Handvoll Mungbohnen-sprossen
Öl zum Anbraten
Salz, Pfeffer
einige Blätter Koriandergrün
oder Petersilie zum Garnieren

1. Am Vorabend für den Tempeh den Knoblauch schälen und durchpressen. Ingwer schälen und samt Chilischote sehr fein hacken. Alles mit Zitrussäften, Öl, Sojasauce und Ahornsirup mischen. Den Tempeh in mundgerechte Stücke (am besten nicht zu klein, da er sonst auseinanderbricht) schneiden und in einer Schüssel mit der Marinade mischen, dann im Kühlschrank 4–8 Std., am besten über Nacht, durchziehen lassen. Dabei darauf achten, dass die Marinade gleichmäßig verteilt ist.

2. Am nächsten Tag den Wildreis nach Packungsanweisung bissfest garen. Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Strunk des Chinakohls entfernen, Blätter waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften in kleine Würfel schneiden. Sprossen in einem Sieb heiß abrausen und abtropfen lassen.

3. Den Tempeh aus der Marinade nehmen und kurz abtropfen lassen, den Rest der Marinade beiseitestellen. In einer großen Pfanne oder einem Wok etwas Öl erhitzen und den Tempeh darin auf jeder Seite kurz scharf anbraten. Die Hitze reduzieren, Möhren und Chinakohl hinzufügen und ca. 2 Min. mitanbraten. Danach Brokkoli, Frühlingszwiebel, Paprika und Sprossen hinzufügen. Alles nochmals unter Rühren braten. Das Gemüse sollte dann gar sein, aber noch gut Biss haben.

4. Die beiseitegestellte Marinade zum Tempeh-Gemüse geben und alles mit Salz und Pfeffer sowie nach Belieben mit Sojasauce und Ahornsirup kräftig abschmecken. Zum Servieren den Wildreis mit Orangen-Tempeh-Gemüse auf Tellern anrichten und mit Koriandergrün oder Petersilie garnieren.

Nussecken

Für 1 Blech (30 × 40 cm; 24 Stück) • 30 Min. Zubereitung •
1 Std. 45 Min. Kühlen • 15 Min. Backen



Für den Mürbeteig

300 g Weizenmehl (Type 550)
1 Prise Salz
100 g Zucker
200 g kalte Margarine
Mehl zum Arbeiten

Für die Nussfüllung

150 g Margarine
150 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
½ TL Zimtpulver
100 g gemahlene Haselnusskerne
200 g gehackte Haselnusskerne
75 g Aprikosenkonfitüre
100 g vegane Zartbitterkuvertüre oder -schokolade

1. Den Mürbeteig wie im Rezept auf S. 192 beschrieben rechtzeitig vorbereiten und ca. 45 Min. kühl stellen. Den Backofen auf 180° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

2. Für die Nussfüllung die Margarine in einem kleinen Topf zerlassen und mit Zucker, Vanillezucker und Zimt so lange unter Rühren erhitzen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Dann vom Herd nehmen und beide Nusssorten untermischen.

3. Den Mürbeteig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche gleichmäßig ausrollen und das Blech damit auskleiden. Den Teig mit der Aprikosenkonfitüre bestreichen und die Nussfüllung gleichmäßig darauf verteilen. Die Platte im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen, bis die Nüsse eine goldbraune Farbe angenommen haben. Anschließend die Platte aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter mindestens 1 Std. abkühlen lassen. So lässt sich der Teig besser schneiden.

4. Für die Glasur die Zartbitterkuvertüre klein hacken und in einer Metallschüssel über dem heißen Wasserbad langsam schmelzen. Den Teig erst in 3 Streifen (à 10 × 40 cm), dann jeden Streifen in 4 Quadrate (10 cm Kantenlänge) und diese diagonal in Dreiecke schneiden. Jeweils die beiden spitzen Ecken jeder Nussecke in die Schokolade tunken und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Variante

Statt gemahlener und gehackter Haselnusskerne kannst du auch gemahlene Mandeln verwenden.





Wissen macht mmhkkh!

Dieses Buch gibt Antworten auf die wichtigsten Fragen zur veganen Küche und bietet jede Menge Tipps, Tricks und praktisches Hintergrundwissen, mit unterhaltsamen Aha-Effekten leicht und augenzwinkernd serviert. Vegan mit Spaß - damit gelingen Koch- und Backrezepte wie Spaghetti Carbonara, Burger oder Biskuit auch Ungeübten.



PEFC

PEFC/04-32-0928

PEFC-zertifiziert

Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 453 Grundkochbücher
ISBN 978-3-8338-8420-7



www.gu.de