

Heike Kügler-Anger

Käse veganese

Milchfreie Alternativen zur Käseküche



pala
verlag

Heike Kögler-Anger
Käse veganese

Heike Kügler-Anger

Käse veganese

Milchfreie Alternativen zur Käseküche

pala
verlag

Inhalt

| | |
|---|----|
| Käse – eine Leidenschaft mit Happy End? | 7 |
| Mein Käse und ich | 7 |
| Aus Leiden entsteht eine neue Leidenschaft | 8 |
| Ende gut, alles gut | 8 |
| Ehrlichkeit und ein gutes Gefühl | 9 |
| | |
| Alles Käse oder was? | 10 |
| Die moderne Art der Käseküche | 10 |
| Käse – ein Lebensmittel mit langer Tradition | 10 |
| Käse – nur bedingt vegetarisch | 11 |
| Pflanzlicher Käse – die (fast) tierfreie Alternative | 12 |
| Käse als fester Bestandteil unserer Esskultur | 13 |
| | |
| Käse veganese: Zubereitung auf pflanzlicher Basis | 15 |
| Aller Anfang ist die Milch | 15 |
| Das Gute daran ist das Gute darin | 18 |
| | |
| Zu den Zutaten | 25 |
| | |
| Nützliche Küchenhelfer | 33 |
| | |
| Pflanzliche Quellen für Kalzium und Vitamin B₁₂ | 35 |
| Auch ohne Milch gut versorgt | 35 |
| Pflanzliche Kalziumbomben | 35 |
| Auf ausreichende Versorgung mit Vitamin B ₁₂ achten | 37 |
| | |
| Hinweise zu den Rezepten | 38 |

Rezepte

| | |
|--|------------|
| Milchfreie Käsezubereitungen | 39 |
| Dressings, Pestos und Saucen | 66 |
| Salate und Beilagen | 83 |
| Suppen und Eintöpfe | 98 |
| Hauptgerichte | 122 |
| Pizzen, Tartes und herzhafte Backwaren | 153 |
| Snacks und Sandwiches | 175 |
| Süßspeisen und Desserts | 190 |
| | |
| Die Autorin | 212 |
| | |
| Rezeptverzeichnis | 213 |

Käse – eine Leidenschaft mit Happy End?

Mein Käse und ich

Als Kind wuchs ich mit der deftigen rheinländischen Küche im Ruhrgebiet auf. Schon mit dem Sprießen der ersten Zähnchen stellte sich heraus, dass ich weder der Marmeladen- noch der Wurstbrottyp war. Für mich musste Käse aufs Brot. Damals, zum nahenden Ende der sechziger Jahre, war das Käseangebot allerdings mehr als dürftig. Jeder andere Mensch mit normal entwickelten Geschmacksnerven hätte sich wahrscheinlich schaudernd vom Käse meiner Kindheitstage abgewandt. Aber ich bin eine treue Seele. Meine Liebe zu allem Käsgen ist bis heute nicht erloschen.

Denn es trug sich zu, dass meine Eltern in den Sommermonaten beinahe an jedem Wochenende ihr Zelt an der nahen holländischen Grenze aufschlugen. Ein netter Nachbar brachte an einem dieser unvergesslichen Sommertage ein gewaltiges Stück mittelalten Gouda mit. Dieses goldgelbe Stück Käse mit dem Geruch nach frischen Butterblumenwiesen und dem pikant-schmelzenden Geschmack auf der Zunge war im wahrsten Sinn des Wortes meins. Diese Leidenschaft für alles Käsgen wuchs mit der Zeit stetig – bis sie vor einigen Jahren ein abruptes Ende fand.

Scheinbar von einem Tag auf den anderen wandelte sich meine Käse-Lust in Käse-Frust. Nach jedem Käsebrot, einem mit Käse überbackenen Gemüsegratin oder einer Pizza wurde das, was ich so liebte, zu einer Belastung für meinen Körper. Ich plagte mich mit Beschwerden, die mir bis dahin fremd gewesen waren.

Durch Zufall landete ich auf einer Internetseite, auf der andere Betroffene genau von den gleichen Beschwerden berichteten. Ein Gang zum Hausarzt bestätigte meine Vermutung: Ich war laktoseintolerant. Jedoch mit einem kleinen Unterschied zu vielen, die von der gleichen Form von Nahrungsmittelunverträglichkeit betroffen sind. Bei mir wurde eine sekundäre Laktose-Intoleranz diagnostiziert, die sich durch die vorherige wiederholte Einnahme von Antibiotika und stressbedingtem Reizdarm entwickelt hatte. Nach einer gewissen Karenzzeit stand in Aussicht, dass ich wieder laktosehaltige Lebensmittel zu mir nehmen könnte.

Aus Leiden entsteht eine neue Leidenschaft

Doch zuerst hieß die Devise: Verzicht. Keinen Milchkaffee, kein Sahne-eis und vor allem keinen Käse mehr. Alle Produkte, die nur eine Spur von Milchzucker enthielten, waren für mich tabu. Ich litt und ich hungrte. Nach all dem, was mir nicht mehr vergönnt war.

Selbstaskese über Monate oder sogar Jahre hinweg war allerdings noch nie eine meiner Stärken. Ich surfte nächtelang im World Wide Web, blätterte in Zeitschriften und Büchern, befragte die auskunftsreudigen Angestellten in Reformhäusern und Naturkostläden. Auf diese Weise entdeckte ich pflanzliche Ersatzprodukte für Kuhmilch, Joghurt und Sahne. Bald darauf lernte ich Tofu kennen und lieben. Ich erfuhr, wie abwechslungsreich und schmackhaft Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen in der tiermilchfreien Küche eingesetzt werden können. Die weite Welt des Genusses hatte mich wieder.

Ende gut, alles gut

Mit einer kleinen Einschränkung: denn etwas, was wie Käse schmeckte und sich beim Kochen und Gratinieren annähernd so verhielt, hatte ich noch nicht gefunden. Dann stieß ich auf amerikanische Kochbücher, deren Autoren mit Tofu, Hefeflocken, Tahin, Hülsenfrüchten und verschiedenen Verdickungsmitteln Gerichte mit Käsearoma und käseartige Brotbeläge herstellten. Ich stürmte das ortsansässige Reformhaus und versorgte mich mit dem, was ich brauchte, um ihre Rezepte nachzukochen.

Meine ersten Versuchsergebnisse waren ganz brauchbar, aber geschmacklich noch nicht überzeugend. Trotz anfänglicher Rückschläge probierte ich jedoch weiter, sodass über die Jahre ein stetig wachsender Rezeptfundus entstand. Die Essenz dessen halten Sie nun in Ihren Händen.

Alle in diesem Kochbuch ab Seite 39 vorgestellten Rezepte haben ein manchmal mehr, ein manchmal weniger deutliches Käsearoma, obwohl sie alle durchweg tiermilch- und damit natürlich käsefrei sind. Ein wesentlicher Teil der Rezepte zeigt Ihnen, wie Sie mit einfachen Mitteln und einer speziellen, aber dennoch übersichtlichen Zutatenliste rein pflanzliche Käsesorten herstellen können. In ein paar weiteren Rezepten kommen diese Käsekreationen zur Verfeinerung von Speisen zum Einsatz. Ein Großteil der Rezepte widmet sich Gerichten, die in ihrer Ursprungsform Zutaten wie

Käse, Quark, Sahne, Joghurt oder Butter verlangen. Diese heißt es bei der veganen Rezeptversion gekonnt durch pflanzliche Alternativen zu ersetzen. Gemeint sind solche Klassiker wie Pizza, Quiche und Flammkuchen, Lasagne und Cannelloni, Käsesuppe, Tomatensoufflé, Kuchen mit Buttercreme und natürlich Käsekuchen. Daneben biete ich Ihnen zusätzliche Ideen für käsig Salatsaucen, würzige Pestos, wärmende Suppen, knusprige Ofengerichte, schnelle Snacks und Sandwiches sowie verführerische Süßspeisen. Alles in allem sollte sich jeder, der aus welchen Gründen auch immer auf mit tierischen Zutaten zubereiteten Speisen verzichten muss oder will, bei den hier vorgestellten Rezepten gut aufgehoben fühlen.

Ehrlichkeit und ein gutes Gefühl

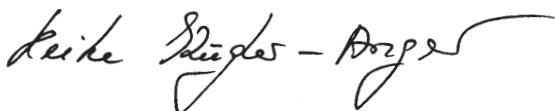
Allerdings will ich mich nicht mit fremden Federn schmücken. Einen hundertprozentigen geschmacklichen Ersatz zu echtem Tiermilchkäse kann auch ich Ihnen leider nicht bieten. Dazu fehlen den rein pflanzlichen Käsesorten die Inhaltsstoffe, die einen Käse aus Tiermilch zu »echtem Käse« machen. Milch ist dabei übrigens nur eine dieser Zutaten.

Aber vielleicht sind Sie ja wie ich bescheiden und geben sich mit neunzig, achtzig oder siebzig Prozent Käsearoma zufrieden. Oder Sie sind mit einer gehörigen Portion Neugier ausgestattet und wagen sich an neue Geschmackserlebnisse heran. Vielleicht wollen Sie auch einfach sich und Ihrem Körper etwas Gutes tun.

Lassen Sie sich auf die spannende und schmackhafte Welt der veganen Käsekreationen ein und lernen Sie ihre Vorzüge schätzen. Schwelgen Sie in Geschmack und Genuss. Vergessen Sie Verzicht und Askese, denn jetzt gibt es endlich *Käse veganese!*

Nur ganz nebenbei: Auch ich bin meinen, von mir angefertigten Pflanzenkäsesorten weitgehend treu geblieben, auch wenn ich inzwischen wieder Milchprodukte vertrage. Warum? Ganz einfach: weil sie mir schmecken und weil ich mich gut mit ihnen fühle. Ich würde mich freuen, wenn ich dieses gute Gefühl an Sie weitergeben könnte.

Ihre

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Susanne Döger". The signature is fluid and cursive, with "Susanne" on the top line and "Döger" on the bottom line.

Milchfreie Käsezubereitungen

Liptauer Streichkäse

*250 g gekochte weiße Bohnen
70 ml Soja- oder Hafer-Sahne
½ Bund Schnittlauch
½ kleine Zwiebel
1 EL eingelegte Kapern
2 Gewürzgurken
1 TL scharfer Senf
½ TL mildes Paprikapulver
1 – 2 Spritzer Zitronensaft
Meersalz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer*

- Die Bohnen zusammen mit der Sojasahne in ein hochwandiges Rührgefäß geben und mit dem Pürierstab zu einer glatten Creme verarbeiten.
- Den Schnittlauch kurz abbrausen, trockentupfen und in feine Röllchen schneiden.
- Die Zwiebel schälen und fein hacken, die Kapern fein hacken, die Gurken fein würfeln.
- Den Schnittlauch, die Zwiebel, Kapern und Gewürzgurken unterrühren.
- Den Liptauer Streichkäse mit dem Senf, Paprikapulver und Zitronensaft würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Zum Servieren mit etwas Paprikapulver und Kümmel überstreuen. Dazu Schwarzbrot, Tomatenspalten, Zwiebelringe und Gewürzgurken reichen.

Kräuterbouquet-Schnittkäse

für etwa 650 Gramm Käse

1 kleine Karotte (etwa 60 g)

100 g Paranusskerne

80 g Hirseflocken

20 g Hefeflocken

2 EL weißes Tahin

2 EL Zitronensaft

2 EL Rapsöl (nach Wahl)

1 EL scharfer Senf

1 EL milder Senf

1 EL weiße Balsamicocreme

350 ml Soja- oder Reisdrink

1 TL gemahlene Kurkuma

1 – 1 ½ TL Meersalz

2 – 3 MSP weißer Pfeffer

1 ½ Beutel (à 10 g) Agar-Agar

oder 3 TL Agar-Agar-Pulver

6 EL gemischte fein gehackte Gartenkräuter nach Wahl

(zum Beispiel Petersilie, Dill, Sauerampfer, Kresse, Kerbel, Schnittlauch, Borretsch, Pimpinelle)

Rapsöl für die Form

- Die Karotte schälen, in Scheiben schneiden und in etwas Wasser oder Gemüsebrühe sehr weich kochen. Danach das Wasser oder die Brühe abgießen.
- Die Paranusskerne im Mixbehälter der Küchenmaschine staubfein zerkleinern.
- Die Karottenscheiben, Hirse- und Hefeflocken, das Tahin, den Zitronensaft, das Rapsöl, den Senf und die Balsamicocreme ebenfalls in den Mixbehälter geben.
- 50 Milliliter des Sojadinks hinzufügen und alles gründlich pürieren.
- Die Kurkuma, Salz und Pfeffer dazugeben und nochmals pürieren.

- Die verbliebenen 300 Milliliter Sojadrink in einem kleinen Topf zum Kochen bringen und das Agar-Agar einrieseln lassen.
- Unter ständigem Rühren (Achtung: Sojadrink kocht leicht über!) mindestens zwei Minuten sprudelnd kochen.
- Dann den Sojadrink in den Mixbehälter der Küchenmaschine geben und ein letztes Mal gründlich pürieren.
- Die Kräuter untermischen.
- Die Masse in einen gut eingefetteten Kunststoffbehälter geben und über Nacht im Kühlschrank komplett durchkühlen lassen.
- Dann vorsichtig den Rand mit einem scharfen Messer lösen und den Käse auf einen Teller stürzen.



Sahnige Blumenkohlsuppe mit Kräutercroûtons

Für die Suppe:

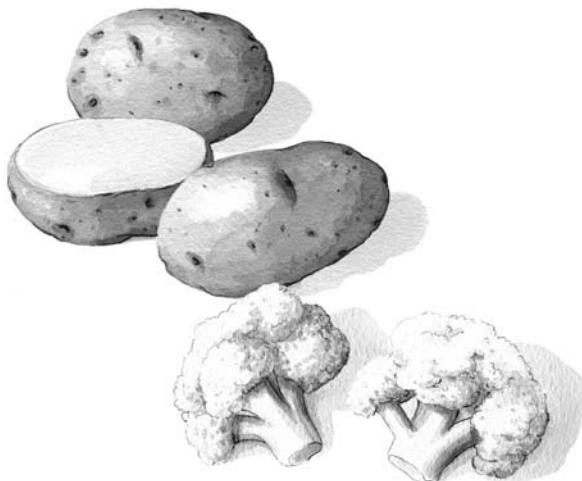
*1 Zwiebel
1 EL Rapsöl
2 große Kartoffeln
450 g Blumenkohl
200 ml Gemüsebrühe oder Wasser
6 EL Hirseflocken
2 EL Hefeflocken
1 TL Apfelessig
2 MSP gemahlene Muskatnuss
600 ml Soja- oder Reisdrink
Meersalz
frisch gemahlener weißer Pfeffer*

Für die Kräutercroûtons:

*½ Bund krause Petersilie
2 EL Rapsöl
3 Scheiben Knäckebrot
1 EL fein gehackter Kerbel
1 EL fein gehackter Dill
2 MSP Meersalz*

- Für die **Suppe** die Zwiebel schälen und fein hacken und im heißen Rapsöl im Topf glasig dünsten.
- Die Kartoffeln schälen und fein würfeln.
- Die Blumenkohlröschen grob zerteilen.
- Die Kartoffeln, den Blumenkohl sowie die Gemüsebrühe zu der Zwiebel in den Topf geben und das Gemüse in etwa fünfzehn Minuten weich kochen.
- Danach den Topf vom Herd nehmen und das Gemüse mit dem Pürierstab gründlich pürieren.
- Die Hirse- und Hefeflocken, den Apfelessig und die gemahlene Muskatnuss unterrühren.
- Den Sojadrink hinzufügen und die Suppe nochmals pürieren.

- Die Suppe zurück auf den Herd geben und etwa zehn Minuten köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit für die **Kräutercroûtons** die Petersilie kurz abbrausen, trockentupfen und fein hacken.
- Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen.
- Das Knäckebrot grob zerkrümeln und in die Pfanne geben. Zwei bis drei Minuten im Öl schwenken.
- Dann die Kräuter und etwas Salz hinzufügen, weitere zwei Minuten anbraten, dann die Pfanne vom Herd nehmen.
- Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Suppe auf vier Teller verteilen, mit den Croûtons überstreuen und servieren.



Pizzen, Tartes und herzhafte Backwaren

Buntes Pizzabaguette

250 g gegarter Gemüsemais

50 ml Soja- oder Reisdrink

2 EL weißes Tahin

1 EL milder Senf

1 EL Senf auf provenzalische Art

1 EL weiße Balsamicocreme

1 EL fein gehackter Majoran

1 EL fein gehackter Oregano

1 EL fein gehackter Thymian

Meersalz

frisch gemahlener weißer Pfeffer

1 großes Baguette (500 g)

1 große Tomate

1 grüne Paprika

12 entkernte schwarze Oliven

6 – 8 EL Mandelparmesan (Rezept s. S. 46)

- Den Gemüsemais mit dem Sojadrink in den Mixbehälter der Küchenmaschine geben und fein pürieren.
- Das Tahin, den Senf und die weiße Balsamicocreme dazugeben und nochmals so lange pürieren, bis eine glatte Creme entstanden ist.
- Kräuter untermischen und die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das Baguette der Länge nach aufschneiden, dann halbieren.
- Die Creme auf den Baguettevierteln verteilen und glatt streichen.
- Die Tomate in feine Scheiben schneiden und darüber verteilen.
- Die Paprika fein würfeln, die Oliven halbieren.
- Beides auf die Baguetteviertel geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Mit dem Mandelparmesan überstreuen.
- Das Pizzabaguette im Backofen bei 200 °C **Ober- und Unterhitze** etwa fünfzehn Minuten backen.

Joghurttorte mit Mandarinen

Für den Teig:

300 g Weizenmehl (Type 1050)

1 MSP Meersalz

1 Päckchen Backpulver

150 g Roh-Rohrzucker

100 g streichfähige Margarine

100 g Soja- oder Reisdrink

Fett für die Springform

Für die Joghurtfüllung:

350 g Mandarinenspalten (filetiert oder aus dem Glas)

800 g Sojajoghurt

250 ml Soja- oder Hafer-Sahne

6 – 8 EL Puderzucker

1 Päckchen Vanillezucker

Saft einer kleinen Zitrone

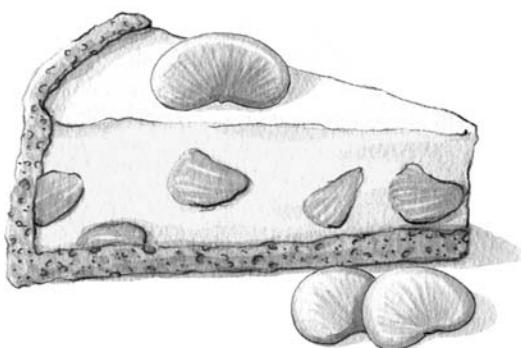
150 ml Mandarinensaft oder Einmachflüssigkeit

3 Beutel (à 10 g) Agar-Agar

oder 6 TL Agar-Agar-Pulver

- Für den **Teig** das Weizenmehl mit dem Salz, Backpulver und Zucker vermischen.
- Die Margarine in Flöckchen sowie den Sojadrink hinzufügen und alles schnell zu einem geschmeidigen Teig verkneten.
- Den Teig zu einer Kugel ausformen, in Klarsichtfolie einschlagen und eine halbe bis ganze Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
- Danach eine gut gefettete Springform (\varnothing 28 Zentimeter) mit dem Teig auskleiden, dabei einen drei bis vier Zentimeter hohen Rand ausformen.
- Den Teig mit Backpapier abdecken und im Backofen bei 180 °C etwa zwanzig Minuten backen.
- Der Teig kann in der Springform verbleiben, sollte jedoch vor der Weiterverarbeitung komplett auskühlen.

- Für die **Joghurtfüllung** die Mandarinenspalten abgießen und gut abtropfen lassen. Den Saft auffangen.
- Sechszehn Mandarinenspalten zur Seite legen.
- Den Sojajoghurt und die Sojasahne im Mixbehälter der Küchemaschine verrühren.
- Den Zucker und den Zitronensaft unterrühren.
- Den Mandarinensaft oder 150 Milliliter der aufgefangenen Einmachflüssigkeit in einen kleinen Topf geben und zum Kochen bringen.
- Das Agar-Agar einrieseln lassen und den Saft unter ständigem Rühren mindestens zwei Minuten sprudelnd kochen.
- Danach den Saft ebenfalls in den Mixbehälter der Küchenmaschine geben und alles nochmals gründlich pürieren.
- Vorsichtig die Mandarinen unterziehen.
- Den Rand der Springform innen mit Klarsichtfolie auskleiden. Die Joghurtmasse vorsichtig auf dem Teig verteilen und glatt streichen.
- Die verbliebenen sechzehn Mandarinenspalten zur Dekoration darauf verteilen.
- Die Joghurttorte über Nacht im Kühlschrank komplett durchkühlen lassen.
- Danach den Rand der Springform lösen, die Klarsichtfolie entfernen und die Torte servieren.



ISBN (E-Book-pdf): 978-3-89566-640-7

ISBN der Print-Ausgabe: 978-3-89566-237-9

© 2008: pala-verlag,

4. korrigierte Auflage 2014

Am Molkenbrunnen 4, 64287 Darmstadt

www.pala-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten

Umschlag- und Innenillustrationen: Karin Bauer

www.karin-bauer.com

Lektorat: Barbara Reis

Satz und Gestaltung: Verlag Die Werkstatt, Göttingen

www.werkstatt-verlag.de

.