

PETER WAGNER

ESST MEHR

Kreativ vegetarisch
und vegan mit
Fleischalternativen



VLEISCH!

GU

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Dr. Maria Haumeier

Lektorat: Katrin Wittmann

Korrektur: Andrea Lazarovici

Bildredaktion: Nafsika Mylona

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, München, Stephanie Reindl

eBook-Herstellung: Vicki Braun

 ISBN 978-3-8338-8775-8

1. Auflage 2022

Bildnachweis

Coverabbildung: Peter Wagner

Illustrationen: Adobe Stock: Alexander Pokusay; vladischern;

~Bitter~; Maria.Epine; alhontess; vectorgoods;

Lubovchipurko; Vector Tradition; Sketch Master;

jenesesimre; nafanya241; Margarita; olga_zaripova; airmel;

Nikolayenko Yekaterina; Channarongsds; s_lena;

Shutterstock: Sketch Master; DiViArt

Fotos: Peter Wagner, Joerg Lehmann, Mathias Neubauer

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8585 09_2022_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

Backofenhinweis

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.

VORWORT

„Esst weniger Fleisch!“ Wie oft kam mir dieser Aufruf in den Sinn, wenn ich mal wieder genüsslich auf den saftigen Fasern eines medium gegrillten Black Angus Dry Aged Prime Ribeye herumkaute. Tausendmal gehört. Tausendmal nicht berührt. Und nun, nach gefühlten zwanzigtausend Steaks: „Esst mehr Vleisch!“ – mit V, wie vegetarisch oder vegan? Echt jetzt? Ausgerechnet ein Buch über diese Fleischimitate, mit denen sich teilzeitvegetarische Flexitarier mehr schlecht als recht von den einstmals geliebten Schnitzeln, Steaks, Bratwürsten, Frikadellen und Burgern zu entwöhnen versuchen? Ganz genau – die perfekte Umsteigerdroge für alle, die weniger Fleisch essen wollen, aber auf das Herzhafte, Mundfüllende und irgendwie „Fleischige“ in ihrem Essen (noch) nicht verzichten können oder wollen.

DIE WANDLUNG

Und das kam so: Meine Freunde fragten mich immer öfter, warum sich einer wie ich nicht längst komplett vegetarisch ernährt. Einer, der ja so gut wie alles weiß, was man eigentlich aus seinem Kopf ausblenden müsste, um weiterhin ohne Gewissensbisse Rouladen, Cordon bleu, Hamburger, Ente süßsauer, Kebab oder Hotdogs essen zu können. Fragen, die ich irgendwann nicht mehr erfolgreich verdrängen konnte. Die erste Überlegung am Beginn meines langen Weges vom Carnivoren zum mehr und mehr pflanzlich essenden Flexitarier: Welches Fleischsegment könnte ich am ehesten durch möglichst authentische Ersatzprodukte substituieren? Der „Pferdefleischskandal“ 2013 öffnete mir die Augen: Wenn die Leute schon nicht merken, ob gehacktes Rind, Schwein, Huhn oder Pferd in ihrer Tiefkühl-Lasagne verarbeitet ist, könnte man typische Gerichte mit komplett

verkochtem Hack wie Pasta bolognese, Chili con Carne, Käse-Lauch-Suppe, Shepherd's Pie, Paprikapfanne oder eben Lasagne auch gleich mit einem pflanzlichen Hackprodukt kochen. Zum Glück konnten die Hersteller dem dafür oft verwendeten Sojaproteingranulat den früher unübertünchbaren Katzenstreu-Geruch austreiben. Inzwischen gibt es in meiner Küche nicht nur diese Hackgerichte nicht mehr mit „echtem“ Fleisch, auch Speisen mit geformtem Faschierten, wie der Österreicher sagt (Köttbullar, Frikadellen, Bifteki, Köfte etc.) auf Pflanzen-Basis, wurden immer authentischer, sodass mehr und mehr zum Essen eingeladene Freunde den Unterschied nicht mehr bemerkt haben.

GUT DING WILL WEILE HABEN

Alles in allem brauchten die Rezepte in diesem Buch drei Jahre, um nicht nur den Freundeskreis, sondern vor allem die kritischen Gaumen meiner Frau und mir restlos zu überzeugen. Meine Recherchen und Erfahrungen in der Versuchsküche zeigten: Immer wenn bei einer Speise viele Gewürze, Kräuter, kräftige Saucen und Aromaten im Spiel sind, wird die Konsistenz des Ersatzproduktes wichtiger als dessen Eigengeschmack. Und deren Textur ist bei immer mehr Fleischalternativen im Handel tatsächlich hervorragend und sorgt für ein authentisches Mundgefühl. Nicht zuletzt deshalb waren es ja die unzähligen Foodtrucks, die den Fast-Food-Freunden die ersten wirklich überzeugenden Veggie-Hamburger nahebrachten – auch hier müssen vor allem Konsistenz, Farbe und das Kaugefühl des Pattys stimmen. Den Rest erledigen die Röstaromen beim Braten oder Grillen und natürlich die aromastarken anderen Burger-Komponenten wie Zwiebeln, Tomaten, Gewürzgurken sowie Ketchup und Mayo. Ähnlich „fremdbestimmt“ ist ja auch das Aroma von Fleisch-Fast-Food-Schnitzeln und -Nuggets. Im

Convenience-Bereich sind deren Kerne ja meist aus geschmacksschwachem Geflügelformfleisch hergestellt und das, was man beim Essen schmeckt, sind eher die nachträgliche Würzung und die Panierung.

DIE AUSWAHL

Erfahrungen, die von den umfangreichen Vergleichstests, die wir für dieses Buch machten, bestätigt wurden. Von den mehr als 150 Fleischersatzprodukten der verschiedensten Hersteller, die uns entweder zum Testen zur Verfügung gestellt wurden oder die wir direkt im Supermarkt oder Reformhaus gekauft haben, fanden Dutzende ihren Weg in unsere Rezepte – ebenso viele aber auch nicht.

Insgesamt können wir sagen: Die meisten Fleischalternativen sind viel besser als ihr Ruf. So stellte sich heraus, dass in den Bereichen Grundprodukte (z. B. Tofu, Tempeh, Granulate oder Medaillons aus texturierten Proteinen etc.), Hack (halbtrocken oder in nachgeahmter Fleischwolf-Optik), Schnitzel und Nuggets sowie Burger und Frikadellen aktuell eine gute Auswahl brauchbarer Ersatzprodukte angeboten wird. Bei Aufschnitt und Streich-„Wurst“ gab es bereits mehr Schatten als Licht, erst recht bei Brat- und Brühwürstchen, bei denen weit mehr als die Hälfte der probierten Produkte noch weit davon entfernt ist, für Omnivoren eine ernsthafte Fleischalternative darzustellen. Auch, weil trotzdem ellenlange Listen mit Zutaten und Zusatzstoffen auf den Packungen stehen. Fazit: Das kann es noch nicht gewesen sein.

SELBST GEMACHT UND VEREDELT

Aus diesem Grunde intensivierten wir unsere Versuche, Industrie-Ersatzprodukte mit Marinaden und Aromen so weit zu verbessern, um sie frech für diverse Rezepte

einzusetzen, für die sie eigentlich nicht gedacht sind. Parallel arbeiteten wir daran, mit Zutaten auf pflanzlicher Basis sowie mit veganen Trocken- und Grundprodukten eigene Fleischalternativen zu kreieren, die sich vielen der im Test durchgefallenen Convenience-Produkte zum Teil als weit überlegen zeigen sollten. In diesem Zuge entstanden drei Seitan-Varianten, die man sich aus Glutempulver und feuchten Aroma-Zutaten ganz einfach selber kneten kann, zwei DIY-Specksorten auf Sojabasis und vor allem unzählige Rezepturen, die vegane Trocken- und Halbfertigprodukte zu unerwartet herzhaften, vollmundigen und größtenteils Lebensmittelchemie-freien Fleischalternativen machen, bei denen sich sogar eingefleischte Carnivoren die Lippen lecken.

DAS ERGEBNIS

Am Ende all dieser „Forschungsarbeit“ stand ein kleines Wunder, denn mit diesem Buch kann man endlich die Fleischgerichte vegan oder vegetarisch zubereiten, die wir alle lieben: von Currywurst, Döner, Rouladen, Pizza, Frühlingsrollen, Chili con Carne über Hotdog, Köttbullar, Hamburger, Fleischsalat, Cordon bleu, Schlemmerfilet Bordelaise, Leberwurstbrot, Schaschlik, Gyrosteller, Fajitas bis hin zu Calamares, Quiche, Flammkuchen oder Club Sandwich. Unglaublich? Ja – unglaublich lecker!

BESTE REZEPTUREN

Das alles sind naturgemäß keine 15-Minuten-Happy-Rezepte, aber Gerichte für jeden, der ein bisschen kochen kann, so beschrieben, dass sie auch sicher klappen. Besonders einfach wird diese Fleischvermeidung durch cleveres Prepping: Fast alle unserer Alternativen lassen sich bequem auf Vorrat kochen und im Kühlschrank oder Tiefkühlfach für den Blitz-Einsatz bereithalten – so easy wie Fischstäbchen oder TK-Fleischpattys. Dabei bilden die

Grundrezepte so etwas wie das goldene Herz dieses Buches. Sie sorgen für den Upgrade von einfachem, aromaschwachem Veggie-Food hin zu wahren Zungenschnalzern für Feinschmecker auf der Suche nach einem Leben mit immer weniger Fleisch.

In diesem Sinne – esst mehr Fleisch!

DIE VERZEHRWENDE

FÜR EINE BESSERE ZUKUNFT MIT WENIGER FLEISCH

Die häufigste Frage, die man von eingefleischten Carnivoren zu hören bekommt, wenn es um Fleischalternativen geht, ist diese: „Wenn du kein Fleisch mehr essen willst – warum kaufst du dann dieses Zeug, das so aussehen und schmecken will wie Fleisch?“ Nun, ganz einfach: warum nicht? Wenn's schmeckt. Zum Glück hat jeder das Recht, völlig frei darüber zu bestimmen, was er zu sich nimmt und was nicht. Im besten Fall aber is(s)t man mit sich im Reinen und erfreut sich des Genießerlebens – sei es als allesessender Omnivore oder als einer der laut Allensbacher Markt- und Werbeträger-Analyse aktuell etwa 6,5 Millionen Vegetarier. Was vor vielen Jahren einmal tatsächlich eine Schwarz-Weiß-Welt war, hat längst weit mehr als fünfzig Grautöne in der Mitte dieser beiden Extreme entwickelt. Je nach Umfrage bezeichnen sich 20 bis 40 Millionen Deutsche als Flexitarier. Die meisten von ihnen sind – abhängig vom Blickwinkel – Teilzeitvegetarier, die ab und zu dann doch einmal „schwach“ werden, oder eben Carnivoren, die aus Gesundheits- oder Gewissensgründen weniger Fleisch, Wurst und Fisch essen wollen. Der Effekt aber ist jeweils gleich: Es kommt immer seltener Tierisches auf den Teller. Einer Umfrage der Dualen Hochschule Baden-Württemberg Heilbronn im Auftrag der Zeitschrift „Lebensmittel Praxis“ zufolge sehen sich mittlerweile rund 41 Prozent der Bundesbürger als Flexitarier. Weitere Erkenntnis: Nur 24 Prozent der befragten Omnivoren können sich nicht vorstellen, Alternativprodukte zu probieren. Attraktiver würde die Umstellung auf Fleischersatz durch einen authentischen Geschmack, größere Auswahl und einen niedrigeren Preis.

DER MITTELPUNKT

Doch warum braucht es überhaupt fleischähnliche Ersatzprodukte zur flexitarischen Ernährungsweise? Der Grund ist einfach: Weil nach klassischem europäischen und nordamerikanischen Speisen-Verständnis einem Teller etwas – wenn nicht sogar der Mittelpunkt – fehlt, wenn man das Steak, das Schnitzel oder die Bratwurst dort herausnimmt. Bei gemischten Gerichten wie Suppen, Salaten, Pasta, Risotto oder Bowls besteht dieses Problem eher nicht, weil zumeist keine der Komponenten auf dem Teller eine echte Hauptrolle einnimmt. Aus diesem Grund ist es auch viel einfacher, asiatische, arabische oder indische Menüs mit vielen kleinen Schüsselchen, Tapas oder Mezze vegetarisch zu konzipieren, weil zwischen den Bestandteilen keine hierarchischen Unterschiede bestehen.



DAS SUBSTITUT

Ganz anders ist das bei typischem Essen mit Fleisch oder Fisch als Mittelpunkt, um den herum sich zum Beispiel Saucen, Gemüse oder Sättigungsbeilagen gruppieren. Die aber spielen die zweite Geige und das komplette

Konstruktionsprinzip bricht auseinander, wenn man den Protagonisten ohne Ersatz eines zumindest scheinbar gleichwertigen Alternativproduktes vom Teller entfernt. Dahinter steckt ja auch meist keine allzu große Kochkunst, sondern oft genug einfach das schnelle Schnitzel, ein Minutensteak, die Bratwurst oder der Burger aus der Pfanne – zusammen mit Ofenpommes oder Kartoffelsalat aus der Packung ein schnelles, sättigendes und für viele Menschen auch kulinarisch völlig ausreichendes Mittag- oder Abendessen. Die hierbei verwendeten Fleischprodukte kommen von Convenience-Herstellern (oder der Supermarkt-Fleischtheke) und werden oft mit hocharomatischen Saucen (Ketchup, BBQ), Dips oder Senf verzehrt. In diesem Kontext ist es tatsächlich ganz einfach, solche „bearbeiteten“ Fleischprodukte aus Pflanzen, Fetten und diversen Helferstoffen nachzuahmen. Denn auch diese sind nichts anderes als Konstrukte einer hoch entwickelten Lebensmittelindustrie – und damit Galaxien entfernt von dem seit über tausend Jahren bewährten sojabasierten Eiweiß-Ersatz Tofu für die typischerweise vegetarische oder vegane Ernährung der buddhistischen Mönche und Gläubigen. Oder den Anfängen der nordeuropäischen Vegetarismus-Bewegung des 19. Jahrhunderts. Erst vor wenigen Jahren entstand ein riesiger Markt für diese Ersatzprodukte. Ein Marktsegment mit immenser Polarisierungskraft: überflüssige, ungesunde Imitate für die einen, wohlschmeckende und ethisch einwandfreie Alternativen für die anderen.

Woran mag das liegen, dass sich die Gemüter an so etwas – gemessen an den großen Problemfeldern der Gegenwart – Nebensächlichem erhitzen? Soziologen sind sich sicher, dort, wo das Fleisch war, war immer auch die Macht – der Zugriff auf Ländereien und Weidegründe, das Recht, Tiere zu jagen. Aber auch die Macht der Kirchen, dem einfachen Volk bestimmte Fleischsorten wie Schwein, oder während

religiöser Fastenzeiten gleich den ganzen Fleischverzehr zu verbieten, während der Adel munter weiter sein Wildbret schlemmt. Ein Verhältnis, das zumindest hierzulande in den letzten Jahren zu kippen scheint. In Schichten mit hohem Einkommen und Einfluss wird immer weniger Fleisch gegessen. Im Gegenteil, man blickt von einer vermeintlich ethisch überlegenen vegetarischen oder veganen Lebensweise auf die beim Discounter Billigfleisch Kaufenden herab. Gleichzeitig toben in den sozialen Medien und den Foren der alten Medienwelt heftige verbale Auseinandersetzungen um die „richtige“ Lebensweise. Die Veggies erheben den Zeigefinger ob der 14 Prozent der weltweiten CO2-Emissionen, für welche die Fleisch- und Milchwirtschaft verantwortlich ist (Quelle: Heinrich-Böll-Stiftung), während die Carnivoren mit angeblichen Vitamin-Mangelercheinungen der Fleischverzichtler kontern. Recht haben sie wahrscheinlich alle ein bisschen – aber muss man denn aus jedem Steak, jeder Möhre, jedem Rührei oder jeder Tasse Hafermilch wirklich gleich eine Religion machen, die den jeweilig anderen Lebensstil als Gotteslästerung geißelt?

GUTE FRAGE

Wo es doch so viele handfeste und rationale Ansätze gibt, um über das Thema der Fleischreduzierung durch Einsatz von Alternativprodukten zu diskutieren. Eine absolut bodenständige Frage zum Beispiel ist, warum Fleischersatz eigentlich so viel teurer ist als das „Original“ – obwohl hier doch kein Tier gehalten, gemästet, geschlachtet und verarbeitet werden muss? Und da reden wir noch nicht einmal über das auch nach jahrelanger Forschung noch immer unbezahlbare In-vitro-Kunstfleisch wie den 250.000 Dollar teuren Hamburgerpatty aus im Bioreaktor gezüchteten Fleischfasern, den der niederländische Wissenschaftler Mark Post 2013 vorstellte. Vergleichbares

kostet inzwischen knapp unter 100 Dollar. Nein, bleiben wir im Hier und Jetzt. Beim Wurstbrot. Wahrscheinlich wird sich jeder, der schon einmal eine Packung Veggie-Aufschnitt gekauft hat, gefragt haben: Schmeckt ja ganz gut – aber warum ist das so viel teurer als konventioneller Aufschnitt? Gute Frage. An den verwendeten Zutaten kann es kaum liegen. Denn selbst wenn zum Beispiel Schweinefleisch als Basis für einen Ring Lyoner durch ethisch höchst zweifelhafte Massentierhaltung auf unter zwei Euro pro Kilo im Industrie-Einkauf kommt, ist das noch immer viel mehr als Soja- oder Erbsenprotein, Pflanzenfasern, Möhrenfarbstoff und Pflanzenöl kosten, aus denen die Fleischwurst-Alternativen zusammengemischt werden. Auch wenn die Hersteller auf angeblich preisintensivere Produktionsverfahren und verschiedene Mehrwertsteuersätze (Fleisch und Wurst 7, Fleischersatzprodukte 19 Prozent) hinweisen, lässt das Preisgefüge eher darauf schließen, dass hier die gestiegene Nachfrage den Preis bestimmt. So kostet das Kilo Schweine-Lyoner nur etwa die Hälfte der gleichen Menge Veggie-Fleischwurst. Das liegt sicher auch daran, dass sich die Kernzielgruppen der eher besserverdienenden Flexitarier mit Umsteige-Tendenzen diese Preise leisten können (und wollen). Schließlich kann das für diese Klientel auch so etwas wie der Preis dafür sein, etwas für Umwelt und Tierwohl geleistet zu haben. Es könnte das schlechte Gewissen sein, das uns unterbewusst tiefer in die Geldbörse greifen lässt.



DAS ANGEBOT WÄCHST

Gleichzeitig sieht man aber allein die Fläche der Kühlregale, die von den großen Supermarktketten mit

Fleischalternativen eingeräumt werden, von Jahr zu Jahr um mehrere Meter wachsen (s. Abb. auf >). Parallel drängen immer mehr Anbieter auf diesen Markt, zahlreiche Start-ups arbeiten an neuen Alternativideen, längst haben fast alle großen Lebensmittel- und Fleischkonzerne ihre Veggie-Marken, und selbst bei den Discountern wächst das Angebot in diesem Segment. Neben unzähligen Foodtrucks und Veggie-Imbissen haben auch die großen Fast-Food-Ketten vegetarische oder vegane Burger und Nuggets im Angebot. Eine Marktdynamik, die früher oder später dazu führen wird, dass allein schon das immer größer werdende Angebot für Preiskonkurrenz sorgt, die diese Produkte auf lange Sicht günstiger werden lässt. Die auf internationale Lebensmittelproduktion spezialisierte Unternehmensberatung A. T. Kearney schätzt, dass schon 2040 nur noch 40 Prozent der weltweit verkauften Fleischmenge von einstmals lebenden Tieren stammt und der Rest aus pflanzlichen Imitaten und synthetisch erzeugtem Fake-Fleisch aus dem Bioreaktor.

DER EIGENE HERD

Außerdem ist niemand, der ein bisschen kochen kann, bei seinen Bemühungen um Fleischsubstitution in seinem Speiseplan auf artifizielle Industrieprodukte angewiesen. Zumal auch die „Originale“ keine reinen Naturprodukte sind. Auch aus Fleisch hergestellte Schnitzel, Nuggets, Burger oder Würstchen sind hochverarbeitete Convenience-Lebensmittel mit teilweise sehr langen Zutatenlisten, vielen Zusatzstoffen und teilweise extrem hohem Salzgehalt (allesamt gängige Vorurteile gegen Fleischersatzprodukte ...). Egal ob aus Schwein oder Soja – so etwas wird niemand jeden Tag essen wollen. Vor allem, wenn man sieht, wie sich mithilfe der Grund- und Kochrezepte in diesem Buch raffinierte und ausgesprochen herzhaft Alternativen für Fleisch- und Fischgerichte in der

heimischen Küche selber herstellen lassen – ganz ohne Lebensmittelchemie oder Industrie-Pulverchen. Diese Produkte benötigen auch keinerlei Vitaminzusätze, denn sie sind erstens eingebettet in knackig-frische und vitalstoffreiche Beilagen. Und zweitens werden sie meist von undogmatischen Flexitariern nachgekocht, für die der Genuss zwar immer im Vordergrund steht, die aber allein durch ihren flexiblen Speiseplan alles zu sich nehmen, was ihr Körper braucht. Warum also nicht heute einen Veggie-Burger und morgen ein Stück hochwertiges und ethisch/nachhaltig erzeugtes Fleisch? Nicht umsonst empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) nach wie vor drei Portionen Fleisch oder Fleischprodukte pro Woche.

AUF ENTDECKUNGSREISE

An den restlichen Tagen kann man sich auf die spannende und voller kulinarischer Überraschungen steckende Koch-Forschungsreihe mit den Rezepten dieses Buches begeben – von total easy bis superknifflig. Immer mit dem Ziel, nicht Fleisch in einem Frankenstein-Labor nachzubauen, sondern all das, was wir an Speisen mit Fleisch und seinen Produkten so lieben, mit den Myriaden von Möglichkeiten, die uns die Pflanzenwelt bietet, zu herzhaften, aromastarken und genussversprechenden Alternativen auf dem Teller nachzubauen. Unser modulares Konzept erlaubt es, mithilfe der in den Grundrezepten erklärten Tricks und Basisprodukte überraschend authentische Fleischalternativen in der eigenen Küche ohne jegliche Lebensmittelchemie selbst herzustellen. Lebens-Mittel, die nicht nur weitaus preiswerter, sondern auch qualitativ den Fertigprodukten aus dem Supermarktregal haushoch überlegen sein können. Selbst für verwöhnte Gaumen lassen sich damit Feinschmeckergerichte kreieren, die man rasch dermaßen lieben und schätzen lernt, dass ganz von

selbst immer weniger „echtes“ Fleisch auf den Tisch kommt.
Für eine bessere Zukunft, in der ethisch und nachhaltig
erzeugtes Fleisch von Tieren zu einer teuren und so selten
wie genussvoll verzehrten Delikatesse wird.

Höchste Zeit also für die Verzehrswende – es lebe die
Vleischeslust!

ALTERNATIVE LISTE

DIE GRUNDPRODUKTE – EINE KLEINE WARENKUNDE

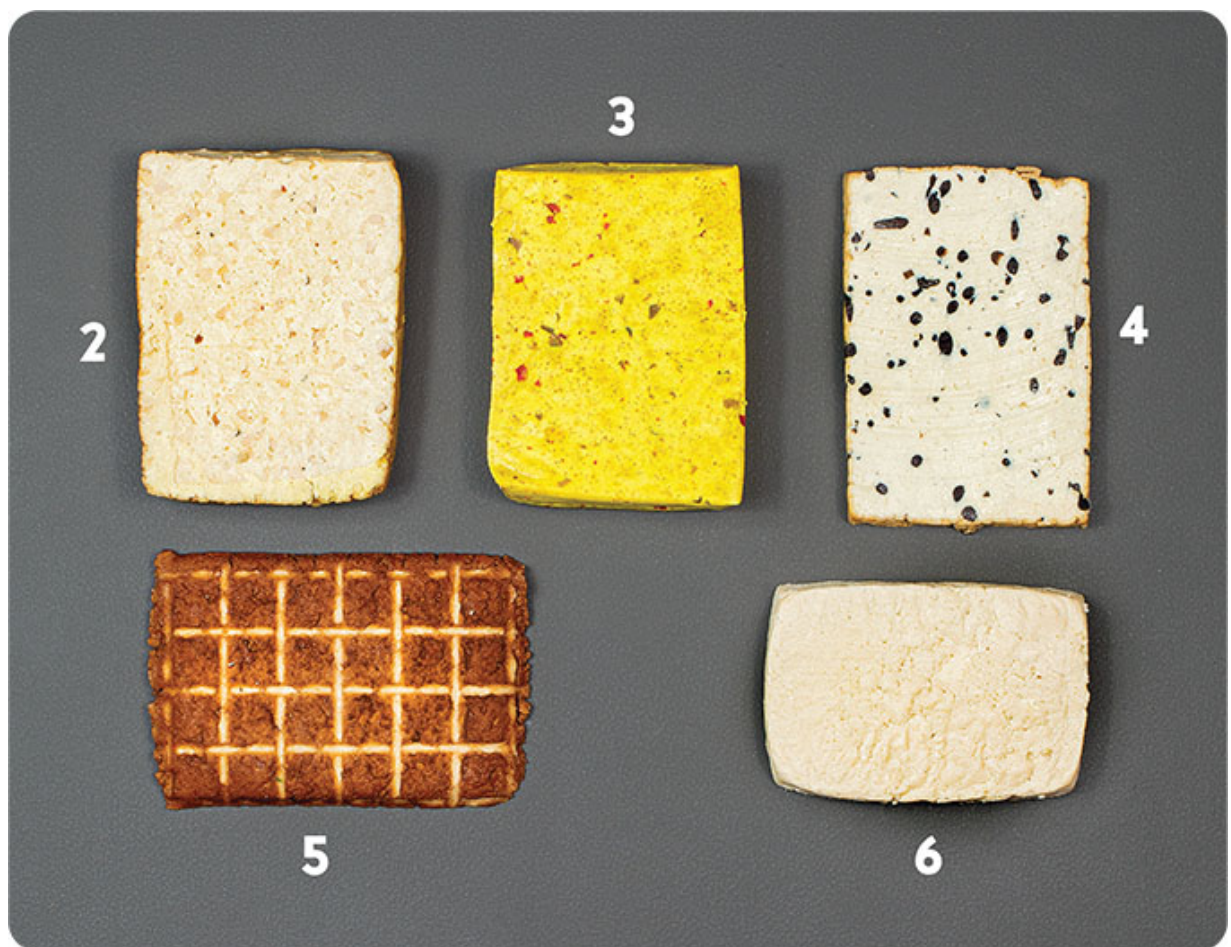
Die Frage, was ein weitgehend oder ausschließlich auf Pflanzen basiertes Lebensmittel zu einer Fleischalternative, vielleicht sogar zu einem „Fleischersatz“ macht, ist einfach zu beantworten: Es sollte erstens in etwa so viel Protein wie Fleisch enthalten, denn dies ist aus ernährungsphysiologischer Sicht das Hauptargument, Fleisch oder daraus hergestellte Produkte zu essen. Zweitens sollte es im Rahmen eines für omnivore Flexitarier gewohnten und gerne gewählten Gerichts die Funktion von Steak, Schnitzel, Braten, Wurst und Co. erfüllen können. Und das kann es umso besser, wenn Aussehen, Duft, Textur beim Schneiden und Kauen und natürlich vor allem der Geschmack einigermaßen die Erwartungen des Essers erfüllen. Aus der Sicht eines Allesessers bringen aber leider selbst stark vorgewürzte Fleischersatzprodukte aus dem Supermarktregal oft nicht den erwarteten herzhaft-mundfüllenden Genuss. Andererseits trifft das auch auf viele Fleisch-Convenience-Produkte zu. Generell sind verzehrfertige Veggie-Würstchen oder -Schnitzel natürlich überall dort praktisch und unverzichtbar, wo es schnell gehen muss. Wann immer aber genug Zeit zum Kochen da ist, lassen sich mit unbehandelten Basisprodukten weitaus kreativere kulinarische Ergebnisse erzielen – vor allem jene, die nicht nur im Naturzustand angeboten werden, sondern dabei auch so beschaffen sind, dass sie kräftige, selbst hergestellte Marinaden oder Würzmischungen begierig in sich aufsaugen. Wie auch immer, die Auswahl für selbst kochende Genießer, die öfter einmal ein herzhaftes Ersatzprodukt anstelle eines Stück Fleisches auf dem Teller haben wollen, wird jede Woche größer.

Nachfolgend ein kleiner Überblick der typischerweise zu Fleischalternativen verarbeiteten Pflanzen wie Sojabohnen, Getreide, Hülsenfrüchte und weitere Eiweißlieferanten – ergänzt durch einige Tricks zum Marinieren und Würzen, mit denen man am heimischen Herd teilweise weitaus realistischere Fleisch-Illusionen zaubern kann als die Angebote der Lebensmittelindustrie – und das meist ohne die Verwendung von Zusatzstoffen.



1) SOJABOHNEN

Tofu (> : 2-6) wird, analog zu Käse oder Quark, aus Sojamilch hergestellt, die mithilfe von Kalzium- bzw. Magnesiumsalzen (Nigari) zum Gerinnen gebracht wird – ein Verfahren, das vor mehr als 2.000 Jahren in China und Japan erfunden und zum Grundpfeiler der buddhistisch geprägten vegetarischen oder veganen Ernährung wurde. Tofu wird meist als gepresste weiße Sojaquark-Bruchmasse in Lake verkauft, als Seidentofu ist er weicher und auch zur Dessertherstellung geeignet.



Weil inzwischen für den Anbau von Sojabohnen mehr und mehr Regenwald vernichtet wird, gehen viele Vegetarier dazu über, ihren Tofu aus regional in Europa angebauten Bio-Sojabohnen selbst herzustellen. Das ist im Grunde ganz

einfach und hat den Vorteil, dass der Tofu dadurch nicht nur nachhaltiger ist und besser schmeckt, man kann ihn bereits während der Herstellung sogar nach Lust und Laune aromatisieren, etwa mit fein gehackten Kräutern, Gewürzen oder Nüssen.

Unsere Reihentests während der Rezeptentwicklung haben aber auch gezeigt, dass es auf dem Markt bisweilen ganz hervorragenden fertigen **Naturtofu (6)** zu kaufen gibt. Er ist in der asiatischen Küche der wichtigste pflanzliche Eiweißlieferant, hat allerdings im Rohzustand in Sachen Konsistenz und Eigengeschmack selbst in gebratener oder gegrillter Form nicht viel zu bieten. Er muss vor dem Rösten in der Pfanne oder auf dem Grill massiv entwässert (z. B. mit einer Tofu-Presse) und anschließend mit Würzzutaten wie Sojasauce, Limette, Ingwer, Knoblauch, Öl oder mediterranen Kräutern mariniert werden. Noch besser: ausgedrückten Tofu tiefkühlen und beim Auftauen noch stärker auspressen. Dabei nimmt er eine schwammartige Konsistenz an und kann beim Marinieren fast so viel Aroma aufsaugen wie ein selbst aromatisierter Tofu Marke „Eigenbau“. Gewürfelt oder in Scheiben wird der aromatisierte Tofu gebraten oder als Einlage in Suppen und Eintöpfen mitgekocht. In feine Brösel zerkleinert kann er als Fleischersatz in Hackgerichten dienen. Noch feiner püriert eignet er sich als Grundstoff für Bratlinge und Burgerpattys oder – in der Industrie – zur Herstellung von Würstchen und Geflügelfleischersatz.



Räuchertofu (> : 5) ist unter den industriell aromatisierten Sojaquarksorten die häufigste und zugleich die heikelste, denn hier gibt es viele völlig überräuchert schmeckende Produkte. Das Problem, geräuchertes fettes Schweinefleisch nachzuahmen, liegt an der Art und Intensität, in der tierisches Fett Raucharomen annimmt. Dabei entwickeln sich komplexe, hocharomatische Harze, die bei der Reaktion von Phenolen im Rauch mit den Proteinen, Lipiden und Stärken auf der Fleischoberfläche entstehen. Vegane Ersatzprodukte in den Rauch zu hängen führt stets zu anderen Ergebnissen, weil deren Eiweiße und Fette pflanzlichen Ursprungs sind – und die schmecken geräuchert am Gaumen eher hart und eindimensional. Zudem werden bei der Räuchertofu-Herstellung oft nur flüssige Rauchessenzen (Liquid Smoke) als Aromaersatz verwendet, weswegen die meisten Sorten nur mit viel Fantasie als Speckersatz verwendet werden können. Im Zweifelsfall also Tofu selbst herstellen, auspressen und z. B. im Wok nach Belieben mit Aromaholzmehlen räuchern. Der abgebildete **Räuchertofu von Taifun (> : 5)** ist mit seinem milden, runden Raucharoma eine positive Ausnahme. In diesem Buch wurde er etwa bei den Rezepten für Chimichanga,

Carbonara, Rouladen und Grünkohl eingesetzt, während der mildgeräucherte **Algentofu** (> : 4) von Alberts mit dem zarten Meeresaroma der verwendeten Hijiki-Algen nicht nur asiatische Salate krönen kann.

Bei den aromatisierten Sorten jenseits der Räucherware finden sich zwei weitere Produkte (beide von Alberts) in unseren Rezepten: der **Nusstofu** (> : 2) hat einen Anteil von zehn Prozent fein gehackter Haselnüsse und ist mit Sojasauce und Apfelessig beherzt abgeschmeckt. Für das Bami Goreng wird er in Streifen gebraten, in fein geriebener Form dient er als Texturegeber in den Königsberger Klopsen. Er schmeckt aber auch sehr gut zum morgendlichen Rührei, als Topping für Aufläufe oder auf Butterbrot mit etwas Salzflöcken bestreut. Ausschließlich im asiatischen oder indischen Speisenkontext liegen dagegen die Stärken des **Currytofu** (> : 3), der mit seinen gut ausbalancierten Noten von Kurkuma, Kreuzkümmel und Bockshornklee in unserem Rezept für Bami Goreng als Protein-Booster eine ebenso gute Figur macht wie in Currys oder Kormas.



Ebenfalls aus Sojabohnen wird der in Europa im Vergleich zu Tofu noch etwas unbekanntere **Tempeh** (> : 1) hergestellt.

Dieses klassische Fermentationsprodukt hat von Indonesien aus seinen Weg in viele nicht nur asiatische Küchen der Welt gefunden. Er wird aus getrockneten, langwierig rehydrierten und sterilisierten Sojabohnen (selten auch aus deutschen Lupinensamen) hergestellt, die nach Impfung mit einer Rhizopus-Pilzkultur einige Tage fermentiert werden. Dabei entwickeln sie einen angenehm ausgewogenen nussig-hefigen Geschmack, der beim Braten fleischähnlich wird. Nebenbei schließt der Pilz die Sojaproteine auf und zersetzt zum Teil die bei Tofu häufig für Magenprobleme sorgenden Oligosaccharide. Herzhaft roh mariniert, gekocht oder gebraten ist Tempeh also vergleichsweise verträglicher und mit vielen Ballaststoffen und einem Proteingehalt von bis zu 20 Prozent ein wertvolles Nahrungsmittel. Im Buch wird er eingesetzt als Einlage der Ramen-Suppe und als Bowl-Topping.

Im Gegensatz zu Tofu und Tempeh sind die Produkte aus industriell extrahiertem Sojaprotein deutlich stärker verarbeitet. Dieser Grundstoff steckt in unzähligen Fleischalternativen wie veganem Hack, V-Schnitzel, Vürostchen oder V-Geschnetzeltem, es gibt ihn aber auch roh als Trockenprodukt zu kaufen. Texturiertes Sojaprotein wird meist in drei Formen angeboten: Als Granulat zur Herstellung von Hackfleisch, als Medaillons in der Größe von 2-4 cm und in der Form von ca. 10 x 15 cm großen Platten als „**Big Steaks**“ (> : 7). Allen gemein ist ihre Saugfähigkeit; sie nehmen beim Marinieren im Volumen um das 2- bis 3-fache, im Gewicht um das 3- bis 5-fache zu und entwickeln bei der späteren Zubereitung die am stärksten an **Fleischfasern** (> : 8) erinnernde Struktur aller Ersatzprodukte. Diese Granulate, Medaillons, Schnitzel oder Steaks bilden auch das Rückgrat vieler Rezepte in diesem Buch, bei denen mit selbst hergestellten Fleischalternativen gekocht wird. Die in den meisten Packungsbeilagen oder auch vielen Veggie-Kochanleitungen beschriebene

Zubereitung dieser Trockenwaren durch 15- bis 20-minütiges Einlegen in Gemüsebrühe allein führt allerdings nie zu einem wirklich herzhaften Ergebnis. Das geht besser. Mithilfe der im Kapitel Grundrezepte beschriebenen Marinaden und Würztricks lassen sich mit diesen Produkten sogar dermaßen fleischzentrierte Gerichte wie Gulasch, Jägerschnitzel, Rouladen, Hacksaucen und -braten und unser veganer weicher Speck Nr. 2 herstellen.



Dass inzwischen die Fleischalternativen auf der Basis von texturiertem Sojaprotein (entfettetes Sojamehl) dermaßen die Nase vorn haben, liegt auch daran, dass die Hersteller endlich Möglichkeiten gefunden haben, dem getrockneten Sojaprodukt sein früher so verpöntes „Katzenstreu“-Aroma auszutreiben. Ein hartnäckiger Nebengeruch, der selbst nach langen Kochzeiten und Zugabe vieler aromatischer Zutaten wie Tomaten, Knoblauch oder Kräuter z. B. in einer veganen Bolognese-Sauce erhalten blieb. Weil diese Grundprodukte nun so gut wie geschmacks- und

geruchsneutral hergestellt und in fast jede beliebige Geschmacksrichtung aromatisiert werden können, gehören sie auch in diesem Buch zu den ganz großen Hauptdarstellern in den Rezepten. Je nach weiterer Verwendung im Rezept müssen sie vor der eigentlichen Zubereitung noch ausgepresst werden. Dennoch bleibt stets das Aroma der Marinade erhalten. Praktisch: Die Granulate sind im Trockenzustand sehr lange haltbar und lassen sich nach dem Marinieren auch portionsweise tiefkühlen.

Beim Erkalten der Sojamilch in der Tofu-Produktion entsteht eine Haut, die in China als Dou Fu Pi und in Japan als **Yuba** (> : 4) zu einem wichtigen Nahrungsmittel geworden ist. Hierzulande ist diese Haut getrocknet zu Strängen gerollt oder in dünnen Platten erhältlich. Sie ist auch das Trägermedium für unsere beiden V-Speck-Varianten: den krossen **Yuba-V-Speck Nr. 1** (> : 9) und den weicheren **Yuba-V-Speck Nr. 2** (> : 10).

2) GETREIDE

Seitan aus dem puren Gluten der Weizenkörner wurde in China schon im 6. Jahrhundert bei der Nudelherstellung entdeckt: Man muss nur den Teig so lange unter Wasser kneten, bis sich alle wasserlöslichen Bestandteile gelöst haben. Der Rest ist die gummiartige pure Glutenmasse, die unter dem Namen Mien Chin („Muskel des Mehls“) als Basis für texturell recht authentische Fleischersatzprodukte dient. Unter der japanischen Bezeichnung Seitan wurde sie weltbekannt. Wenn diese Masse nach längerem Kneten und Falten gekocht oder gedämpft wird, entwickelt sie eine ähnliche Struktur wie **Fleischfasern** (> : 11-13), vor allem, wenn man den Seitan nach einem unserer drei Grundrezepte aus Glutenpulver und raffinierten Würzflüssigkeiten selbst herstellt (s. >). Das ist so einfach wie Brotteig kneten und zusätzlich kann man die Fleischalternative ähnlich wie bei den Produkten aus

texturiertem Sojaprotein komplett frei nach Gusto aromatisieren. Das geht so weit, dass wir in diesem Buch DIY-Seitan-basierte Rezepte sogar für vegane Leberwurst, Vühnerfrikassee, Beev Wellington, Rheinischen V-Sauerbraten, Vischstäbchen, V-Schlemmerfilet Bordelaise, V-Grillfackeln und täuschend echt wirkende Vühnerkeulen entwickeln konnten.

Allerdings hat Seitan auch drei nicht unerhebliche Nachteile: Menschen, die an Zöliakie, echter Weizenallergie oder nicht-zöliakischer Glutenunverträglichkeit bzw. nicht-allergischer Weizensensitivität leiden, dürfen das Glutenprodukt nicht essen. Zweitens stecken in 100 g Seitan zwar immerhin 20 bis 30 g Eiweiß, das aber im Vergleich zu Fleisch- und Fischproteinen einen niedrigen Lysin-Gehalt (Aminosäure) aufweist. Es kann vom Körper deutlich weniger gut verwertet werden. Die biologische Wertigkeit lässt sich allerdings steigern, indem man Seitan mit Lebensmitteln wie Sojabohnen, Weizenkeimen, Linsen oder Erbsen kombiniert, die gute Lysin-Quellen sind. Dies geschieht oft bereits auf Herstellerseite, denn viele Schnitzel- oder Hackprodukte auf der Basis von (hier industriell texturiertem) Weizenprotein kombinieren die Rohmasse mit Soja- oder Erbsen-Eiweiß und erzeugen damit realistischere Alternativen als zum Beispiel die in Veganer-Kreisen beliebten getreidebasierten Grünkern-Bratlinge.

3) HÜLSENFRÜCHTE

Bei der Rezeptentwicklung dieses Buches wurden einige Convenience-Burgerpattys auf der Basis von Hülsenfrüchten (meist Bohnen oder Linsen) getestet und mehrere gängige Rezepte, diese veganen Bratlinge selbst herzustellen, ausprobiert. Weil diese Versuche – zumindest aus Omnivoren-Sicht – unbefriedigende, am Gaumen unangenehm breiige Ergebnisse erzielten, tauchen hier auch keine Rezepturen mit diesen Lebensmitteln auf. Für