

HILDEGARD MÖLLER

# Wurst & Käse vegan selbst gemacht

*Einfache Rezepte für Cashew-Brie,  
Tofu-Bratwurst und Co.*

**G|U**

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino 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.



## Hausgemachtes in bester Qualität

Wenn schon »Wurst« und »Käse« vegan, dann selbst gemacht: Schmeckt am besten, die Herstellung ist ganz einfach und Sie wissen genau, was drin steckt.

Wer sich vegan ernährt, muss nicht auf Käsestulle und Bratwurst verzichten. Denn bereits aus wenigen Zutaten lassen sich vegane Käse- und Wurstsorten zaubern: Von

zarten Frischkäse-Variationen über Tofuzola bis hin zu Käse, der sich zum Überbacken und fürs Fondue eignet. Selbst Rührei und Mayonnaise sind kein Problem – denn auch dafür gibt es den passenden Ersatz. Die veganen Köstlichkeiten können dem Geschmack tierischer Produkte sehr nahe kommen, haben aber dennoch ihren ganz eigenen Charakter. Man sollte sie deshalb als eigenständige Erzeugnisse sehen und nicht mit dem tierischen Vorbild vergleichen.

### **Selbst gemacht schmeckt's am besten**

Zwar bietet der Handel mittlerweile eine große Palette an veganen Käse-, Wurst- und Ei-Ersatzprodukten an, doch das Selbermachen ist meist nicht nur sehr viel preiswerter, sondern sorgt auch für ein individuelleres Geschmackserlebnis. Die Basiszutaten wie Cashewkerne, Tofu oder Hülsenfrüchte erweisen sich dabei als extrem vielseitig: Mit ihrem relativ neutralen Geschmack dienen sie als Grundlage für verschiedene vegane Käse- und Wurstsorten. Damit können Sie Ihrer Fantasie freien Lauf lassen und Käse und Wurst einen persönlichen Stempel aufdrücken. Einziger Wermutstropfen: Bei der Herstellung ist ein wenig Geduld gefragt, denn Käse und Wurst benötigen Zeit zum Ruhen, Festwerden oder Reifen.

### **Cholesterinfrei und eiweißreich**

Im Gegensatz zu tierischen Käse-, Wurst- und Eiprodukten, enthalten die veganen Varianten kein Cholesterin und können so zu herz- und kreislauffreundlichen Blutfettwerten beitragen. Viele Rezepte in diesem Buch enthalten als Fettquelle zudem Cashewkerne, die sich durch einen hohen Anteil an besonders gesunden mehrfach ungesättigten Fettsäuren auszeichnen. Zutaten wie Pflanzenmilch, Sojaghurt, Tofu und Hülsenfrüchte hingegen liefern reichlich pflanzliches Eiweiß und eignen sich deshalb perfekt für die vegane Ernährung.

## **Gut verpackt und gekühlt**

Um vegane Wurst vor dem Austrocknen zu schützen, sollte man sie in Frischhaltefolie eingewickelt in den Kühlschrank stellen. So halten sich Brat- oder Weißwurst etwa 3 Tage, pikant gewürzte Dauerwürste à la Salami oder Chorizo bis zu 10 Tage. Würste zum Braten oder Grillen können Sie auch sehr gut auf Vorrat herstellen und gut verschlossen in einem Gefrierbeutel einfrieren. Vegane Frisch- und Streichkäsesorten sollten gut abgedeckt in Schüsseln gekühlt aufbewahrt werden, halbfeste Käsesorten und Hartkäse hingegen am besten in Butterbrotpapier eingewickelt und gekühlt. Vegane Mayonnaise, Remoulade und Aioli sollten Sie bis zum Verzehr gut verschlossen in Twist-off-Gläsern in den Kühlschrank stellen.



## Die gehen Ihnen gerne zur Hand

### 1 | **Küchenmaschine, Stand- und Stabmixer**

Das Zerkleinern von Nüssen und Kernen für die Käseherstellung sowie das Pürieren größerer Mengen gelingt am besten in einer Küchenmaschine mit einem Doppelschlagmesser. Ein Standmixer mit einem sternförmigen Messer ist ebenfalls gut geeignet, meist

jedoch etwas weniger leistungsfähig. Zum Zerkleinern und Pürieren kleinerer Mengen hat sich ein leistungsstarker Stabmixer bewährt. Dieser eignet sich für die Verarbeitung von Nüssen und Kernen zu grobem Mehl sowie zum Pürieren von Wurstmassen. Ideal ist er auch zum Mixen von veganer Mayonnaise und Remoulade. Das Allroundtalent wird von einigen Herstellern sogar mit verschiedenen Messern angeboten.

## **2 | Mörser**

Gewürze und getrocknete Kräuter lassen sich am einfachsten im Mörser zerstoßen, zerreiben und zermahlen. Besonders eignen sich schwere Modelle aus Stein, Granit oder Marmor mit einem großen Stößel. Moderne Mörser sind meist aus Porzellan, deren Innenflächen und Stößel an der Oberfläche angeraut sind.

## **3 | Küchenreibe**

Zum Abreiben von Zitronen-, Limetten- und Orangenschale oder zum Reiben von frischem Ingwer eignen sich kleine Reiben aus Edelstahl mit feiner Reibefläche sehr gut. Für viele Wurstsorten benötigen Sie frisch geriebene Muskatnuss. Auch hierfür sind Küchenreiben mit feinen Reibeflächen oder aber auch spezielle Muskatreiben die optimale Wahl.

#### **4 | Topf mit Dampfgareinsatz**

Zum Dämpfen von veganen Würsten ist ein Dampfgareinsatz aus Edelstahl perfekt. Er ist meist rosettenförmig zusammenklappbar und passt sich so nahezu jedem Topf an. An der Unterseite hat er kleine Füße, die für Abstand zum Topfboden sorgen. Der Einsatz wird in den Topf gesetzt und der Topf etwa 2 - 3 cm hoch mit Wasser gefüllt, sodass das Gargut nicht direkt damit in Berührung kommt und nur im aufsteigenden Dampf gegart wird.

#### **5 | Gefäße für die Käseherstellung**

Kleine Schüsseln, Souffléförmchen, Kaffeetassen, Dessertringe und ähnliches bringen einen Käse während des Festwerdens in Form. Bei der Auswahl der Form sollten Sie darauf achten, welchen Käse Sie herstellen möchten und wie groß das fertige Stück werden soll. Bei der Käseproduktion muss ganz besonders auf Hygiene geachtet werden, damit sich keine unerwünschten Bakterien entwickeln können. Einwandfrei saubere Behälter aus Glas, Porzellan oder Keramik sind Dosen aus Kunststoff vorzuziehen.

#### **6 | Mulltuch**

Für die Herstellung von Frischkäse, Ricotta, Brie und Feta ist ein Mulltuch erforderlich, damit die Käsemasse aus Pflanzenmilch, Sojaghurt, Nüssen oder Kernen während des Zubereitungs- und Reifeprozesses gut abtropfen kann. Dazu wird zunächst ein Sieb über einer Schüssel mit einem Mulltuch ausgelegt, die Masse hineingegeben und »trocken gelegt«. Mulltücher erhalten Sie in der Babyabteilung der Drogeriemärkte.

# Daraus wird veganer Käse



## 1 | Nüsse und Kerne

Eingeweicht und püriert lassen sich Nüsse und Kerne zu würzigem und gereiftem Käse verarbeiten. Cashewkerne erweisen sich dabei als sehr cremig, Mandeln eher als körnig. Achten Sie auf die Qualität: Nüsse, die verfärbt sind, ranzig riechen oder bitter schmecken, bitte nicht verwenden!



## 2 | Pflanzenmilch und -sahne

... bietet der Handel unter Bezeichnungen wie Soja-, Reis- oder Haferdrink an. Sahne-Ersatz auf der Basis von Soja, Hafer, Dinkel, Reis, Mandel oder Kokos ist meist mit dem Zusatz »vegane Alternative zu Kochsahne« oder »zu verwenden wie Sahne« gekennzeichnet. Steht »Schlagcreme« auf der Packung, lässt sich die Pflanzensahne auch aufschlagen. Die pflanzlichen Produkte gibt es mittlerweile in jedem größeren Supermarkt. Und wenn dort nicht, werden Sie im Bioladen sicher fündig.



### 3 | Hefeflocken

... auf Basis von Hefe, Getreide und Salz sind mit ihrem hohen Gehalt an B-Vitaminen und Folsäure ideal bei einer veganen Ernährung. Sie schmecken würzig und sind perfekt zum Binden von veganen Käse- und Wurstmassen.



#### 4 | **Brottrunk**

Das Gärgetränk auf Getreidebasis enthält lebende Milchsäurebakterien sowie bioaktive Enzyme und eignet sich so sehr gut als Starter für den Reifeprozess von veganem Käse.



## 5 | Misopaste

Beim Vergären von Sojabohnen und Reis oder Gerste zu Misopaste entstehen Misobakterien, die sich zum Fermentieren von veganem Käse eignen. Helle Misopaste schmeckt eher süß und mild, die dunkle Misopaste etwas bitter und salzig. Für den Käse-Reifungsprozess empfiehlt sich die dunkle Paste - zu finden in Asien- oder Bioläden.



## 6 | Bockshornklee

Bockshornkleesamen waren mit ihrem herzhaften Aroma als Brot- und Käsegewürz in Mitteleuropa bereits im Mittelalter bekannt und werden auf diese Art bis heute verwendet – auch in der veganen »Käserei«.



## 7 | Agar-Agar

Das Geliermittel aus Meeresalgen schmeckt neutral und eignet sich z. B. für Brie und andere Weichkäse. Damit Agar-Agar geliert, muss es kurz aufkochen. Und der Käse muss bis zur gewünschten Konsistenz mehrere Stunden ruhen.



## 8 | **Bio-Kokosfett**

Das Fett aus dem getrockneten Kokosfruchtfleisch schmilzt beim Erhitzen und wird bei Raumtemperatur wieder fest. Für Käse eignet sich mildes, geschmacksneutrales Kokosfett – als »Bio-Kokosöl« bezeichnete Ware empfiehlt sich nicht, da sie meist einen typischen Kokosgeschmack hat.

# Für Geschmack und Konsistenz à la Wurst



## 1 | **Glutenpulver**

... besteht aus reinem Weizeneiweiß (Weizengluten), das stark bindende Eigenschaften hat. Angerührt mit Wasser ergibt sich eine Masse von fleischähnlicher Konsistenz, das sogenannte Seitan. Fettarm, leicht verdaulich und reich an Eiweiß ist es »der« Fleisch-Ersatz in der veganen Küche und damit perfekter Kandidat für vegane Würste. Unter Bezeichnungen wie »Seitan-Fix natur« oder »Seitan-Basis natur« wird man in Bioläden und Reformhäusern fündig.

Wichtig: Für Menschen mit Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) sind Käse und Wurst mit Gluten ungeeignet.



## 2 | Hefeextrakt

Die dickflüssige braune Paste aus Bioladen oder Reformhaus wird aus Hefe gewonnen und enthält reichlich Eiweiß sowie Vitamine der B-Gruppe. Der Extrakt schmeckt nicht nach Hefe, sondern nach kräftiger Brühe und gibt veganen Würsten das Extra an Würze.



### 3 | **Guarkernmehl**

Das Mehl wird aus den Samen der Guarpflanze, einer Hülsenfrucht aus Indien, gewonnen und als Verdickungs- und Geliermittel verwendet. Bei der Herstellung von veganer Wurst reicht schon wenig Guarkernmehl für eine bessere Bindung der Wurstmasse, sowohl mit als auch ohne Kochen. Verkauft wird das Mehl in Bioläden und Reformhäusern.



#### 4 | **Rauchsalz und Liquid Smoke**

Für Hickory-Salz wird Salz über dem Holz des amerikanischen Hickory-Walnussbaums geräuchert, für dänisches Rauchsalz wird Buchenholz verwendet. Bei modernen Verfahren wird das Salz mit Raucharoma versetzt. Liquid Smoke wird aus kondensiertem, gereinigtem Rauch gewonnen. Würste erhalten mithilfe dieser Zutaten einen typischen Rauchgeschmack. Erhältlich sind sie in großen Supermärkten oder über das Internet (siehe >).



## 5 | **Geräuchertes Paprikapulver**

... gibt's als mildes »Pimentón dulce ahumado« oder als scharfes »Pimentón picante ahumado«. Das Aroma entsteht durch ein spezielles Räucherverfahren von getrockneten, gemahlenden Paprikaschoten. Mediterrane Würste wie spanische Chorizo oder mallorquinische Sobrasada erhalten so ihren typischen Geschmack, auch in ihrer veganen Variante. Sie bekommen das Pulver in Gewürzläden, großen Supermärkten oder über das Internet (siehe >).



## 6 | Rote-Bete-Saft

Vegane Wurstmassen erhalten durch seine Zugabe eine fleischähnliche Farbe. Zudem liefert der fruchig-herbe Saft reichlich Vitamine und Mineralstoffe. Nach dem Öffnen der Flasche sollten Sie den Saft kühl lagern und innerhalb von 5 Tagen verbrauchen. Rote-Bete-Saft ist in großen Supermärkten, Bioläden und Reformhäusern erhältlich.

# Damit schmeckt es nach Ei



## 1 | **Kala Namak**

Das Salz aus indischen Vulkanminen wird wegen seiner dunklen Farbe auch als Schwarzsatz oder Schwefelsatz bezeichnet. Die in ihm enthaltenen Schwefelverbindungen sorgen für einen Geschmack nach gekochtem Ei - daher eignet sich Kala Namak sehr gut, um dem veganen Ersatz von Mayonnaise, Eierstich oder Eierlikör den typischen Eiergeschmack zu verleihen. Asienläden, Bioläden und Reformhäuser sowie Internethändler (siehe >) führen das Salz.