

HILDEGARD MÖLLER

Wurst & Käse vegan selbst gemacht

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

G|U

004 **SERVICE**

005 *Hausgemachtes in bester Qualität*

007 *Die gehen Ihnen gerne zur Hand*

009 *Daraus wird veganer Käse*

011 *Für Geschmack und Konsistenz à la Wurst*

013 *Damit schmeckt es nach Ei*

015 *Easy gemacht und in Form gebracht*

122 *Register*

128 *Impressum*



016 FÜR DIE KÄSEPLATTE – VON FRISCH- BIS HARTKÄSE

- 018 Zum Streichen und Dippen
- 032 Beim Nachbarn abgesehen
- 042 Schnittfest gereift
- 048 Zum Dahinschmelzen

056 WURSTTELLER MAL ANDERS – VON BRATWURST BIS SÜLZE

- 058 Noch eine Scheibe bitte
- 064 Auf Vorrat im Kühlschrank
- 070 Aufs Brot gestrichen
- 074 Für Pfanne und Grill
- 082 Zünftig zur Brotzeit
- 088 Für Urlaubsfeeling

096 EIERGESCHMACK PUR – VON MAYONNAISE BIS BAISER

- 098 Aber bitte mit Sauce
- 104 Beliebte Klassiker
- 110 Ei raffiniert ersetzt





Für Geschmack und Konsistenz à la Wurst

1 | **Glutenpulver**

... besteht aus reinem Weizenweiß (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 Bioläden 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 Seite 126).

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 Seite 126).

6 | **Rote-Bete-Saft**

Vegane Wurstmassen erhalten durch seine Zugabe eine fleischähnliche Farbe. Zudem liefert der fruchtig-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.



Cashew-Ricotta

feiner Genuss

Zubereitung: ca. 25 Min. | Einweichen: ca. 8 Std. | Abkühlen: ca. 15 Min. |

Haltbarkeit: gekühlt 3 Tage | Pro Portion: ca. 190 kcal

Für 4 Portionen (ca. 280 g)

100 g Cashewkerne

500 ml Sojamilch (siehe
Pflanzenmilch Seite 9)

50 ml Zitronensaft

1 TL Salz

1 EL Hefeflocken (siehe Seite 9)

Außerdem:

1 Mulltuch

- 1 Cashews in einer Schüssel mit kaltem Wasser übergießen und zugedeckt ca. 8 Std. einweichen, am besten über Nacht.
- 2 Die Sojamilch in einen Topf geben und unter gelegentlichem Rühren aufkochen. Den Zitronensaft nach und nach unter die Sojamilch rühren, sodass diese gerinnt.
- 3 Den Topf vom Herd ziehen. Die Masse ca. 15 Min. abkühlen lassen, bis sie fester wird. Ein Sieb in eine Schüssel hängen und mit einem Mulltuch auslegen. Die geronnene Sojamilch hineingeben, leicht mit den Händen ausdrücken und ca. 5 Min. abtropfen lassen.
- 4 Die Cashewkerne in ein Sieb abgießen und kalt abbrausen. Mit 4–5 EL kaltem Wasser, Salz und Hefeflocken in der Küchenmaschine mit Schlagmesser oder im Mixer fein pürieren. Nuss- und Sojamasse in einer Schüssel verrühren.

Clever verwenden

Der Cashew-Ricotta kann nicht nur für kalte Gerichte verwendet werden, sondern auch für warme. Er eignet sich zum Beispiel **als Füllung** für Cannelloni, Lasagne und Ravioli.

Clever genießen: Erdbeersalat mit Cashew-Ricotta

Für 4 Portionen | 500 g Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. **200 g Salatgurke** waschen, schälen und mit dem Sparschäler in Streifen schneiden. **3 Zweige Thymian** waschen und trocken schütteln. **1 Bio-Orange** heiß waschen und trocken reiben, 1 EL Schale abreiben und 2 EL Saft auspressen. Orangensaft mit **4 EL Agavendicksaft**, **5 EL Balsamico bianco** und **2 EL Olivenöl** in einem kleinen Topf unter Rühren bei schwacher Hitze erwärmen. Orangenschale und Thymian dazugeben. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Erdbeeren und Gurken auf einer Servierplatte anrichten. Aus **ca. 280 g Cashew-Ricotta** mit den Händen 16 walnussgroße Kugeln formen und auf dem Salat verteilen. Das Dressing ohne die Thymianstiele über dem Salat verteilen.



Velami

im Stil von Salami

Zubereitung: ca. 30 Min. | Dämpfen: ca. 1 Std. | Kühlen: ca. 1 Tag |

Haltbarkeit: gekühlt 10 Tage | Pro Wurst: ca. 1055 kcal

Für 1 Wurst (ca. 450 g)

25 g Langkornreis
 100 g Räuchertofu
 150 ml Rote-Bete-Saft
 1 EL Zitronensaft
 40 ml neutrales Öl
 1 ½ EL Tomatenmark
 ½ TL Hefeextrakt
 (siehe Seite 11)
 1 Lorbeerblatt
 3 Pimentkörner
 3 Wacholderbeeren
 ½ TL Rauchsatz
 (siehe Seite 11)
 ½ TL granuliert Zwiebeln
 ½ TL granulierter Knoblauch
 ½ TL gemahlener Kümmel
 ½ TL gemahlener Koriander
 ½ TL frisch geriebene
 Muskatnuss
 ½ Cayennepfeffer
 1 TL gelbe Senfkörner
 ½ TL Quarkmehl
 (siehe Seite 11)
 2–3 TL Salz | 1 TL gemahlener
 Pfeffer | 100 g Glutinpulver

Außerdem:

Topf mit Dampfgareinsatz

- 1 Den Reis nach Packungsanleitung garen, in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.
- 2 Tofu abtropfen lassen und in einen hohen Rührbecher bröckeln. Rote-Bete-Saft, Zitronensaft, Öl, Tomatenmark und Hefeextrakt dazugeben. Lorbeer, Piment und Wacholder in einem Mörser fein mahlen und hinzufügen. Rauchsatz, Zwiebeln, Knoblauch, Kümmel, Koriander, Muskat, Cayennepfeffer, Senfkörner, Quarkmehl, Salz und Pfeffer dazugeben. Alles mit dem Stabmixer schaumig pürieren.
- 3 Das Glutinpulver in eine Schüssel geben. Reis und Tofumischung hinzufügen und alles mit den Händen zu einem elastischen Teig verarbeiten. Aus der Masse eine Wurst von ca. 5 cm Ø formen. Die Wurst doppelt in Alufolie fest einwickeln, dabei die überstehenden Folienenden wie bei einem Bonbon verschließen.
- 4 In einen Topf mit Dampfgareinsatz 2–3 cm hoch Wasser füllen und aufkochen. Die Hitze herunterschalten und das Wasser bei schwacher Hitze sieden lassen. Die Wurst im Dampfgareinsatz zugedeckt ca. 1 Std. dämpfen, bei Bedarf kochendes Wasser nachgießen.
- 5 Die Wurst aus der Folie wickeln und abkühlen lassen. In Frischhaltefolie gewickelt im Kühlschrank ca. 1 Tag durchkühlen lassen. Mit einem scharfen Messer aufschneiden.

Clever variieren

Für **Pfeffervelami** die Wurst vor dem Dämpfen in **2–4 EL grob gemahlenem Pfeffer** wenden. Für **Käsevelami** die Wurst in **2–4 EL Weißer Nuss-Parmesan (siehe Seite 38)** wenden. Dann die Wurst in Alufolie einwickeln und wie im Rezept beschrieben fertigstellen.



Seitan-Rostbratwurst

ideal zum Braten und Grillen

Zubereitung: ca. 25 Min. | Dämpfen: ca. 40 Min. | Haltbarkeit: gekühlt 3 Tage | Pro Wurst: ca. 185 kcal

Für 4 Würste (ca. 350 g)

70 g Tofu (natur)
 2 EL neutrales Öl
 ½ TL Hefeextrakt
 (siehe Seite 11)
 ½ TL getrockneter Majoran
 ¼ TL frisch geriebene
 Muskatnuss
 ½ TL granuliert Zwiebeln
 ½ TL granulierter Knoblauch
 ½ TL gemahlener Kümmel
 ½ TL gemahlener Piment
 1 Msp. Cayennepfeffer
 2 TL Salz
 ¼ TL gemahlener Pfeffer
 ¼ TL Guarkernmehl
 (siehe Seite 11)
 100 g Glutenpulver
 (siehe Seite 11)

- 1 Den Tofu abtropfen lassen und in einen hohen Rührbecher bröckeln. Das Öl und 160 ml kaltes Wasser hinzufügen. Hefeextrakt, Majoran, Muskatnuss, Zwiebeln, Knoblauch, Kümmel, Piment, Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer und Guarkernmehl dazugeben. Alles schaumig pürieren.
- 2 Das Glutenpulver in eine Schüssel geben. Die Tofumischung hinzufügen und alles mit den Händen zu einem elastischen Teig verkneten. Die Masse vierteln. Jede Portion zu einer ca. 15 cm langen Wurst formen. Die Würste einzeln jeweils doppelt in Alufolie fest einwickeln, dabei die überstehenden Folienenden wie bei einem Bonbon verschließen.
- 3 In einen Topf mit Dampfgareinsatz 2–3 cm hoch Wasser füllen und aufkochen. Die Hitze herunterschalten und das Wasser bei schwacher Hitze sieden lassen. Die Würste im Dampfgareinsatz zugedeckt ca. 40 Min. dämpfen, bei Bedarf kochendes Wasser nachgießen. Herausnehmen, aus der Alufolie wickeln und abkühlen lassen. Bis zur Zubereitung (siehe Clever zubereiten) im Kühlschrank aufbewahren.

Außerdem:

Topf mit Dampfgareinsatz

Clever zubereiten

In einer **Pfanne** 1 EL Öl erhitzen und die Würste darin rundum ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze braten. Wenn Sie die Würste auf dem **Grill** zubereiten möchten, sollten Sie sie zuvor mit 1 EL Öl einpinseln, damit sie nicht austrocknen.

Clever genießen: Currywurst

Für 4 Portionen | Für die Sauce in einem kleinen Topf **250 g Tomatenketchup** mit **60 ml Wasser**, **1 EL Sojasauce**, **2 TL Currypulver** und **½ TL Cayennepfeffer** erhitzen und ca. 1 Min. köcheln lassen. **4 Seitan-Rostbratwürste** in der Pfanne oder auf dem Grill rundum braun braten. Die Würste in kleine Stücke schneiden, auf Teller verteilen und mit Currysauce überziehen. Mit **1–2 TL Currypulver** bestäuben und ganz klassisch mit Pommes frites servieren.

Wurst & Käse vegan selbst gemacht



»Au ja: Heute Abend ein Wurstbrot.

Und eins mit Käse! Und eins mit Rührei!« Das alles gibt's ab sofort auch bei Veganern, völlig tierfrei natürlich. Und damit Mandel-Feta, deftige Streichwurst à la Hausmarke und Kichererbsen-Omelette perfekt gelingen und super schmecken, liefert dieses Buch die besten Rezepte. Ohne Muh, ohne Mäh- und andere Zusatzstoffe

Besonders clever und gleich zu Beginn:

die richtige Portion Know-how zu Zutaten von Kala Namak bis Rote-Bete-Saft plus jede Menge Praxistipps – von Nüsse pürieren bis Würste formen

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-5203-9



9 783833 852039



€12,99 [D]
€13,40 [A]

www.gu.de

G|U