

# Inhalt

## Grundlagen 7

- Kleiner Überblick 8
- Fermentationsstarter 10
- Verwendete Zutaten 11
- Nützliche Geräte 14
- Und so geht's 17
- Rejuvelac 20
- Kombucha 22

## Käse und Tofu 27

- |                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| Grundrezept Cashewkäse 28            | Mandel-Paprika-Käse 52                  |
| Grundrezept Mandelkäse 30            | Gebackener Mandelkäse 54                |
| Frischkäse mit Sauerkrautsaft 32     | Trüffel-Käse-Pralinen 56                |
| Cashewkäse mit<br>Joghurt-Ferment 34 | Hirsekäse 58                            |
| Kräuter-Frischkäse-Rolle 36          | Pesto-Aufstrich aus<br>Mandeltrester 60 |
| Meerrettich-Gervais 38               | Pizzakäse 62                            |
| Soja-Frischkäse 40                   | Streukäse 64                            |
| Kürbiskern-Cashewkäse 42             | Tofu mit Nigari 66                      |
| Cremiger Cashewkäse 44               | Tofu mit Zitronensaft 68                |
| Oliven-Cashewkäse 46                 | Seidentofu 70                           |
| Walnuss-Mandel-Käse 48               | Shan-Kichererbsen-Tofu 72               |
| Tomaten-Rosmarin-Käse 50             |   |

# Sahne, Joghurt & Co. 75

- |                                      |                                 |
|--------------------------------------|---------------------------------|
| Crème fraîche aus Cashewkernen 76    | Sojajoghurt mit Agar-Agar 94    |
| Fermentierte Mandel-Crème fraîche 78 | Leicht gesüßter Sojajoghurt 96  |
| Saure Sahne aus Cashewkernen 80      | Kokos-Mandel-Joghurt 98         |
| Saure Sahne aus Sojajoghurt 82       | Rohköstlicher Cashewjoghurt 100 |
| Cashew-Mascarpone 84                 | Cashewjoghurt mit Rejuvelac 102 |
| Quakersatz aus Sojajoghurt 86        | Olivenöl-Butter 104             |
| Cashew-Ricotta 88                    | Sojabutter 106                  |
| Cashewsahne 90                       | Hirsebutter 108                 |
| Aufschlagbare Kokossahne 92          |                                 |

# Vegane Drinks 111

- |                                       |                                     |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| Mandeldrink 112                       | Haferdrink 120                      |
| Schneller Nussdrink 113               | Kokosdrink 121                      |
| Cashewdrink 114                       | Fermentierte Cashew-Buttermilch 122 |
| Hanfdrink 115                         |                                     |
| Buchweizendrink 116                   |                                     |
| Sojadrink (im Sojadrink-Bereiter) 117 | <b>Service 124</b>                  |
| Sojadrink (im Kochtopf) 118           | -----                               |
|                                       | Über die Autorin 124                |
|                                       | Bezugsquellen 125                   |
|                                       | Schnell nachgeschlagen 126          |