

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

Service 124

Über die Autorin - 124

Dank 125

Bezugsquellen 125

Schnell nachgeschlagen 126

SAHNE, JOGHURT & CO. 75

Crème fraîche aus Cashewkernen 76

Fermentierte Mandel-Crème fraîche 78

Saure Sahne aus Cashewkernen 80

Saure Sahne aus Sojajoghurt 82

Cashew-Mascarpone 84

Quarkersatz aus Sojajoghurt 86

Cashew-Ricotta 88

Cashewsahne 90

Aufschlagbare Kokossahne 92

Sojajoghurt mit Agar-Agar 94

Leicht gesüßter Sojajoghurt 96

Kokos-Mandel-Joghurt 98

Rohköstlicher Cashewjoghurt 100

Cashewjoghurt mit Rejuvelac 102

Olivenöl-Butter 104

Sojabutter 106

Hirsebutter 108

VEGANE DRINKS 111

Mandeldrink 112

Schneller Nussdrink 113

Cashewdrink 114

Hanfdrink 115

Buchweizendrink 116

Sojadrink (im Sojadrink-Bereiter) 117

Sojadrink (im Kochtopf) 118

Haferdrink 120

Kokosdrink 121

Fermentierte Cashew-Buttermilch 122