

Kostenfreies CHEESEBOOK (Käsebuch)
Käse geht auch ohne Tierausbeutung!
von [Köche-Nord.de](https://koeche-nord.de)



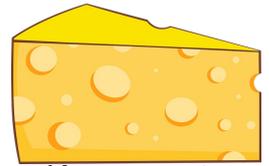
Imprint:

V. i. S. d. P.: Marcus Petersen-Clausen, Kirchweg 2, 30900 Mellendorf/Wedemark (DE) - Tel.: +49 179 6162 178

Dieses Dokument ist lizenziert unter der Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.

(c) 2022 Marcus Petersen-Clausen
(c) 2022 Köche-Nord.de

Vorwort



Sehr geehrte User!

in diesem Kochbuch hat der Autor von Köche-Nord.de Ihnen einmal alle veganen Käse Rezepte zusammengefasst die wir in unserem Forum haben. Wir möchten Ihnen damit zeigen das man auch wirklich auf Käse verzichten und vegan (ohne Tiere und Tierprodukte) leben kann! Von Frischkäse über pflanzlichem Mozzarellakäse bis zu Pizzakäse und veganem Gouda ist alles dabei. Angeregt wurden wir übrigens von dem "Cheesebook" von Loveveg.de das wir in diesem PDF-Buch auch verlinkt haben. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Nachkochen!

Freundliche Grüße

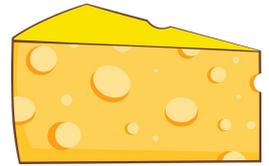
Marcus Petersen-Clausen

www.koeche-nord.de

Unser Tipp

"Cheesebook" von Loveveg.de

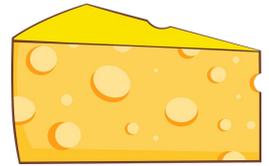
Downloadlink: https://loveveg.de/app/uploads/2020/08/Cheesebook_2020_doppelseite-2.pdf



Index:

- Veganer Frischkäse 1 Seite: 04
Veganer Frischkäse 2 Seite: 05
Veganer Frischkäse 3 Seite: 06
Veganer Frischkäse mit nussigem Geschmack Seite: 06
Veganer Brennessel-Frischkäse Seite: 07
- Veganer Käse Gorgonzola Art Seite: 08
Veganer Käse Hüttenkäse Art Seite: 09
Veganer Käse Frisch Art Seite: 10
Macadamia-Ricotta Seite: 11
Kräuter-Cashew-Käse vegan Seite: 12
- Pesto-Cashew-Käse mit Raucharoma Seite: 13
Veganer Käse Blauschimmel Art Seite: 14-15
Veganer Käse Gouda-Art Seite: 16
Veganer Ofen Käse für Auflauf, Pizza & Co. Seite: 17
Der schnellste "Aufbackkäse" Seite: 18
- Veganer Cashew-Kräuter-Weichkäse Seite: 19
Pflanzlicher Feta-Käse Seite: 20
Veganer Schmelzkäse nach Cheddar Art Seite: 21
Mandel-Parmesan Seite: 22
Veganer Schmelzkäse Seite: 23
- Veganer Camembert (MIT BILD) Seite: 25-26
Kräuter-Grillkäse Seite: 27
Fermentierter Cashewkäse Seite: 28
Pflanzlicher Mozzarellakäse Seite: 29
Veganer Käsefondue Seite: 30
- Veganer Paprika-Käse Seite: 31
Veganer Tofu-Streichkäse Seite: 31
Veganer Schnittkäse Seite: 32
Veganer Weichkäse Seite: 33

Veganer Frischkäse 1



Menge: etwa 400 Gramm Frischkäse

250 Gramm Cashewkerne, mindestens vier Stunden, am besten über Nacht in Wasser eingeweicht und abgossen

100 Milliliter Reis-, Soja- oder Mandelmilch

abgeriebene Schale von einer Bio-Zitrone

Saft einer halben Zitrone

1 Teelöffel Cumin

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

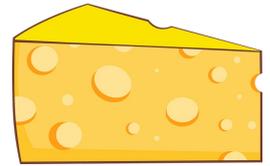
nach eigenem Belieben in feine Ringe geschnittene

Lauchzwiebel, Schnittlauch oder andere Kräuter

Falls noch nicht geschehen, gießen Sie die eingeweichten Cashewnüsse ab und lassen sie abtropfen. Dann geben Sie alle Zutaten in einen leistungsfähigen Mixer und zerkleinern sie auf höchster Stufe, bis eine geschmeidige Creme entsteht. Die wird dann mit Pfeffer und Tafelsalz abgeschmeckt. Zu dem Cashew-Frischkäse können Sie ein frisches, geröstetes Brot reichen.

Veganer Frischkäse 2

Menge: 6 Portionen



0,5 Liter ungesüßte Sojamilch (Natur)

Saft einer halben Zitrone (ersatzweise ein Schuss Apfelessig)

1 Prise Tafelsalz

Gewürze nach Geschmack (Knoblauch, Bärlauch, Schnittlauch, Chili, Pfeffer, Curry, Paprika, Oregano, Thymian usw.)

Alternativ Blüten (Ahorn, Löwenzahn, Gänseblümchen, Hundsveilchen, Kornblumen, Schlüsselblume)

Außerdem:

Mullwindel / Geschirrtuch

Sieb

Topf

Zitronenpresse

Kochlöffel oder Schneebesen

Lassen Sie die Sojamilch kurz aufkochen und geben Sie den Zitronensaft hinzu. Dabei müssen Sie so lange rühren, bis die Milch stockt. Sollte sich dieser Prozess nicht komplett vollziehen, müssen Sie alles noch einmal kurz aufkochen, umrühren und abkühlen lassen.

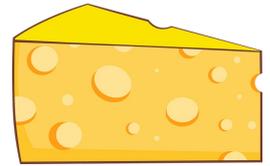
Nach etwa 15 Minuten sieben Sie die gestockte Masse mit Hilfe eines Geschirrtuchs oder einer Mullwindel ab. Wenn Ihnen dieser Vorgang zu lange dauert, können Sie das Tuch an den Enden zusammenlegen und auswringen. Die Gewürze geben Sie bitte nach Geschmack hinzu oder verwenden Blütenblätter.

Unsere Tipps:

Noch streichfähiger wird Ihr Frischkäse, wenn Sie etwas Speiseöl hinzu geben. Verwenden Sie bitte ein neutrales Speiseöl, wie zum Beispiel Maisöl.

Veganer Frischkäse 3

Menge: 2 Portionen



2 Packungen Naturtofu
Saft einer 1/2 Zitrone
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas braunen Zucker
etwa 100 Milliliter Rapsöl oder Sojajoghurt
3 Esslöffel Kräuter (Kräuter der Provence)

Geben Sie die Zutaten (außer die Kräuter) in eine Küchenmaschine oder mixen Sie sie in einer Schüssel mit einem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz. Dann geben Sie noch das Rapsöl oder den Sojajoghurt hinzu und rühren die Kräuter unter.

Unser Tipp:

Sie können auch 1/2 Bund kleingeschnittenen Schnittlauch von Hand unterrühren.

Veganer Frischkäse mit nussigem Geschmack

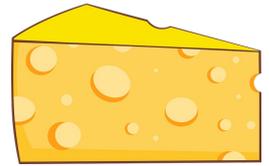
Menge: etwa 200 Gramm

200 Gramm Cashewkerne
100 Milliliter Wasser
1 Teelöffel Limettensaft
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
Knoblauch und weitere Gewürze/Kräuter nach Geschmack
einen sehr guten Mixer

Weichen Sie die Cashewkerne in Wasser ein. Nach 12 Stunden geben Sie sie in einen starken Mixer, der daraus eine feine, streichfähige Masse produziert. Die Masse schmecken Sie mit Pfeffer, Tafelsalz und Knoblauch ab. Der Limettensaft verleiht Ihrer Frischkäsecreme einen leicht säuerlichen Touch.

Veganer Brennessel-Frischkäse

Menge: 2 Portionen



300 Gramm Sojajoghurt
100 Gramm weiche vegane Butter
1 kleine Hand voll frische Brennesselblätter
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Geben Sie den Sojajoghurt in ein Passiertuch und lassen Sie ihn in einem Sieb mehrere Stunden abtropfen. Dann vermischen Sie den festen Sojajoghurt mit der weichen veganen Butter. Danach legen Sie die Brennesseln (bitte Handschuhe benutzen) auf die Arbeitsfläche und rollen ein paar mal mit dem Nudelholz darüber, so werden die Brennhaare gebrochen und Sie können die Brennessel roh verzehren. Nun hacken Sie die Blätter fein und mischen sie zusammen mit etwas Tafelsalz und Pfeffer unter die Joghurt-Butter-Mischung.

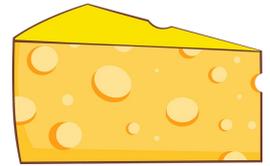
Wenn Sie möchten, können Sie auch noch etwas abgezogenen und in Würfel geschnittenen Knoblauch darunter geben.

Unser Tipp:

Als besonderes Highlight für Gäste sind kleine Frischkäsekugeln, die Sie aus der Masse zwischen angefeuchteten Händen rollen und sie anschließend in Kräutern und essbaren Blüten wälzen.

Veganer Käse Gorgonzola Art

Menge: 1 Portion



250 Gramm Tofu (Natur)
1 Esslöffel dunkle Misopaste
1 Teelöffel scharfer Senf
1 Teelöffel Agavendicksaft

Lassen Sie den Tofu abtropfen und geben Sie ihn in ein hohen Rührbecher. Dann fügen Sie die Misopaste, den Senf und den Agavendicksaft hinzu und pürieren alles mit dem Stabmixer cremig.

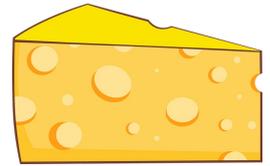
Die Masse füllen Sie jetzt in eine Schüssel und lassen sie mit einem Küchentuch bedeckt bei Zimmertemperatur etwa 2 Tage reifen lassen.

Nach der Reifezeit füllen Sie den Tofuzola in ein gut schließendes Gefäß um und bewahren ihn im Kühlschrank auf. Dieser vegane Käse kann als Aufstrich, Dip oder auch für Pastasaucen verwendet werden.

Unser Tipp:

Wenn Sie es würziger mögen, nehmen Sie für die Herstellung von veganem Gorgonzola scharfen Senf. Zu den scharfen Sorten zählen unter anderen Düsseldorfer Löwensenf oder französischer Dijon-Senf. Der Anteil der braunen Senfsaaten im scharfen Senf ist höher als der der weißen Senfsaat, daher kommt das Plus an Schärfe.

Veganer Käse Hüttenkäse Art



Menge: 1 Portion

350 Gramm Seidentofu

3 Esslöffel Cashewkerne, mindestens 2 Stunden in Wasser eingeweicht

3 Esslöffel Mandelmilch, ungesüßt

1 Teelöffel Apfelessig

1 Teelöffel Würzhefeflocken

1/4 Teelöffel Tafelsalz

Frische Kräuter nach Wahl wie Dill, Petersilie, Schnittlauch

Zerbröseln Sie den Seidentofu mit den Fingern oder einer Gabel, bis die Klümpchen klein genug sind und stellen Sie dann alles beiseite.

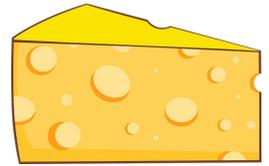
Nun verarbeiten Sie mit einer Küchenmaschine die Cashewkerne, die Mandelmilch, den Apfelessig, die Hefeflocken und das Tafelsalz zu einer glatten Masse.

Diese Masse mischen Sie danach vorsichtig mit dem Tofu. Anschließend bestreuen Sie den veganen Käse mit frischen Kräutern nach eigener Wahl und servieren ihn mit Gemüse, Obst oder Brot.

Sie können den veganen Käse Hüttenkäse-Art in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren und müssen ihn innerhalb von 4 Tagen verbrauchen.

Veganer Käse Frisch Art

Menge: 4 Portionen



500 Gramm ungesüßter Sojajoghurt

½ Teelöffel Meersalz

½ Teelöffel Zwiebelpulver, optional

1 Teelöffel Dill getrocknet, optional

Um die überschüssige Flüssigkeit aus dem Sojajoghurt zu entfernen, hängen Sie ein Sehtuch oder ein Küchentuch in einen hohen zylindrischen Behälter und befestigen es mit einem starken Gummiband am Behälterrund.

Den Joghurt geben Sie in das Tuch und lassen ihn mindestens 8 Stunden lang im Kühlschrank abtropfen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Danach geben Sie das Ganze in eine Schüssel, fügen die restlichen Zutaten hinzu und vermischen alles gut.

Den veganen Frischkäse können Sie in einem verschlossenen Behälter im Kühlschrank aufbewahren.

Rezepthinweise:

Für dieses Rezept eignet sich natürlich jeder ungesüßte pflanzliche Joghurt. Den veganen Frischkäse sollten Sie sehr vorsichtig salzen. Das Zwiebelpulver und der getrocknete Dill sind optionale Zutaten. Je nach eigenem Belieben können Sie auch andere Gewürze und Kräuter verwenden.

Macadamia-Ricotta

Menge: 550 Gramm

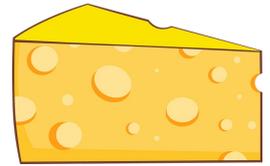
270 Gramm Macadamianüsse

1 Prise Tafelsalz

240 Milliliter Wasser

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie



Die Macadamianüsse weichen Sie etwa 8 bis 12 Stunden in Wasser ein und lassen sie dann abtropfen.

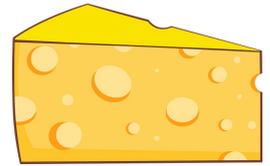
Die Macadamianüsse, das Tafelsalz und das Wasser geben Sie nun in einen Mixer und pürieren das Ganze, bis die Masse glatt und cremig ist. Gegebenenfalls müssen Sie die Masse hin und wieder vom Rand des Mixers abstreichen und näher an die Messer bringen. Die Mischung sollte schön weich sein.

Die Masse füllen Sie dann in eine Schüssel, decken sie mit der Folie ab und lassen sie je nach Umgebungstemperatur und gewünschtem Geschmack etwa 12 bis 24 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen. Wärmere Temperaturen begünstigen die Reifung. Anschließend wird der Macadamia-Ricotta abgedeckt und bis zum Servieren kalt gestellt.

Den Macadamia-Ricotta können Sie im Kühlschrank etwa eine Woche, im Tiefkühlfach etwa vier Monate halten. Sie sollten ihn in einem geschlossenen Behälter aufbewahren.

Kräuter-Cashew-Käse vegan

Menge: 360 Gramm



130 Gramm Cashewkerne
2 Esslöffel Hefeflocken
2 Esslöffel Zitronen Saft
2 Esslöffel Wasser
1 Teelöffel Weißweinessig
1 Knoblauchzehe gehackt
1/2 Teelöffel Meersalz
Pfeffer schwarz, nach Belieben
1/2 Esslöffel Basilikum frisch, gehackt
1/2 Teelöffel Oregano frisch, gehackt
1/2 Teelöffel Thymian frisch, gehackt

Für die Garnierung:

Meersalz grob
Pfeffer schwarz
Basilikum gehackt
Oregano gehackt
Thymian gehackt

Die Cashewkerne lassen Sie vier Stunden lang (oder über Nacht) in Wasser einweichen.

Dann gießen Sie das Wasser ab und schlagen die Cashewkerne zusammen mit den Hefeflocken, dem Zitronensaft, 2 Esslöffel Wasser, dem Weißweinessig, dem Knoblauch, 1/2 Teelöffel Meersalz und dem schwarzen Pfeffer in einem Mixer 3-4 Minuten cremig.

Anschließend geben Sie die Cashewcreme in eine Schüssel und rühren das Basilikum, den Oregano und den Thymian unter.

Der vegane Käse ist so bereits verzehrfertig. Alternativ können Sie ihn noch etwas abtropfen lassen: Dazu geben Sie den veganen Käse in ein mit einem Mulltuch oder Geschirrtuch ausgekleidetes Sieb und stellen den Käse oben eingewickelt und das Sieb auf eine Schüssel über Nacht in den Kühlschrank.

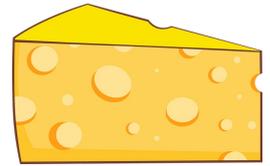
Zum Schluss garnieren Sie den gekühlten Cashewkäse mit Meersalz, schwarzem Pfeffer und Kräutern und servieren ihn dann.

Unser Tipp:

Was nicht sofort verzehrt wird, sollten Sie im Kühlschrank aufbewahren.

Pesto-Cashew-Käse mit Raucharoma

Menge: 8 Portionen



30 Gramm Agar-Agar Flocken oder Pulver
240 Milliliter Wasser
260 Gramm Cashewkerne
3 Esslöffel Zitronensaft
1/2 Esslöffel Olivenöl
1/3 Teelöffel Flüssigrauch
20 Gramm Hefeflocken
1,5 Teelöffel Tafelsalz
1/2 Teelöffel Zwiebelpulver
1/2 Teelöffel Knoblauchpulver
1 Bund Basilikum frisch
2 Knoblauchzehen gehackt
1 Prise Pfeffer schwarz

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Für das Pesto zermahlen Sie das Basilikum, den Knoblauch und den Pfeffer in einem Mixer fein. Dann stellen Sie alles zur Seite.

Für den veganen Käse vermahlen Sie zunächst die Cashewkerne in dem zuvor gereinigten Mixer. Dann fetten Sie bitte eine Kastenform leicht ein.

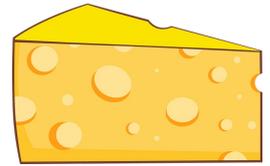
In einem kleinen Topf bringen Sie nun das Wasser mit dem Agar-Agar zum Kochen. Lassen Sie das Ganze etwa 5 Minuten köcheln und rühren Sie dabei häufig um. Währenddessen geben Sie die übrigen Käse-Zutaten (nicht das Pesto und auch nicht das Wasser) in den Mixer. Dann mixen sie die Zutaten, bis alles gut vermischt ist und eine dickflüssige Masse entstanden ist.

Nachdem das Wasser-Agar-Agar-Gemisch etwa 5 Minuten geköchelt hat, nehmen Sie den Topf vom Ofen und rühren die Cashew-Paste ein. Bitte wundern Sie sich nicht, wenn die Mischung am Anfang etwas klumpig ist, die Zutaten verschmelzen nach einiger Zeit miteinander. Wenn Sie die Mischung gut verrührt haben und sie glatt ist, fügen Sie schnell das Pesto hinzu und rühren alles 1-2 Mal um. Das Pesto sollte nicht vollständig untergerührt werden größere Stücke Pesto sind erwünscht!

Den veganen Käse geben Sie nun in die vorbereitete Form. Dann lassen Sie ihn abkühlen und stellen den veganen Käse mit der Folie abgedeckt in den Kühlschrank. Sobald der vegane Käse fest geworden ist, können Sie ihn mit einem Messer aus der Form lösen.

Veganer Käse Blauschimmel Art

Menge: 4 Portionen



375 Gramm Cashewkerne

2 Esslöffel Kokosöl raffiniert

5 Esslöffel Wasser gefiltert

375 Milligramm Lactobacillus acidophilus

250 Milligramm Penicillium roqueforti alternativ 12 Tropfen bei flüssigem Penicillium roqueforti
etwas Tafelsalz

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

etwas Backpapier

Die Cashews weichen Sie mindestens 5 Stunden in gefiltertem Wasser ein.

Dann lassen Sie die Cashewkerne abtropfen und geben sie in eine große Glasschale. Danach bringen Sie einen großen Topf Wasser zum Kochen und gießen es direkt über die Cashewkerne. Das lassen Sie nun etwa 12 Minuten mit der Folie abgedeckt ruhen und gießen die Cashewkerne dann wieder ab. Dies soll dabei helfen, mögliche Bakterien abzutöten.

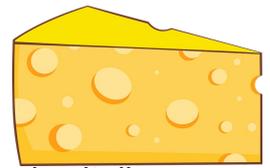
Anschließend geben Sie die Cashewkerne in einen Mixer oder eine Küchenmaschine. Das Kokosöl und die 5 Esslöffel gefiltertes Wasser fügen Sie bitte hinzu. Dann mixen Sie alles auf hoher Geschwindigkeit und schaben von Zeit zu Zeit die Masse von den Seiten. Dieser Schritt kann je nach Mixer etwa 10-12 Minuten dauern. Am Ende soll die Mischung dickflüssig, aber nicht klumpig sein.

Geben Sie nun die Lactobacillus acidophilus und den Penicillium roqueforti ebenfalls in den Mixer und mixen das Ganze weitere 10 bis 15 Sekunden. Bei Bedarf können Sie nach und nach einen Esslöffel Wasser zugeben, bis die Masse glatt wird. Bitte fügen Sie nur so viel wie nötig hinzu.

Dann geben Sie das Ganze in eine saubere Schüssel, decken alles mit Frischhaltefolie ab und lassen es einen Tag bei Raumtemperatur fermentieren.

Am nächsten Tag stellen Sie die Schüssel für etwa 4 Stunden in den Kühlschrank, um die Verarbeitung des Käses zu erleichtern.

Nun stellen Sie kleine Springförmchen mit etwa 7,5 Zentimeter Durchmesser auf eine ebene Platte (zum Beispiel ein Backblech).

Fortsetzung:**Veganer Käse Blauschimmel Art**

Den Boden und die Wände der Springform kleiden Sie bitte mit Backpapier aus damit die Mischung das Metall nicht berührt. Dazu können Sie auch Folie verwenden.

Die Cashewcreme füllen Sie in die Förmchen und drücken sie mit dem Backpapier oder der Frischhaltefolie nach unten, damit sie nicht an den Händen kleben bleibt.

Dann decken Sie jede Form mit einer Schüssel oder einem Plastikbehälter ab. Dieser Schritt ist wichtig, um den Käse feucht zu halten und ermöglicht außerdem ein gutes Schimmelwachstum.

Zum Schluss stellen Sie den veganen Blauschimmelkäse in den Kühlschrank.

Reifungsprozess:

Nach etwa 2 Tagen streuen Sie das Tafelsalz über den Käse und reiben ihn mit sauberen Händen leicht ein. Die Käsestücke drehen Sie mit einem kleinen Teller vorsichtig um und entfernen dann die Springform. Die andere Seite und die Ränder jedes Käses reiben Sie bitte ebenfalls vorsichtig mit Salz ein. Die Käsestücke drehen Sie dann jeden Tag um. Dabei müssen Sie immer saubere Hände haben oder mit einer Plastikfolie arbeiten.

Der erste Schimmel zeigt sich nach insgesamt 7 Tagen.

Nach etwa 2 Wochen schneiden Sie den veganen Blauschimmelkäse in Würfel und geben ihn in eine saubere Schüssel.

Die Springförmchen kleiden Sie nun wieder mit Backpapier aus und geben die Käsestückchen hinein. Dann bringen Sie alles in Form, ohne den veganen Käse zu stark fest zudrücken. Durch diesen Schritt entstehen die Löcher im Käse. Der Schimmelpilz muss Luftkontakt haben, um wachsen zu können.

Den veganen Käse können Sie direkt nach dem Formen aus den Springformen nehmen.

Den veganen Käse legen Sie jetzt auf das Backblech, decken ihn mit einer Kunststoffbox ab und stellen ihn in den Kühlschrank.

Die Käsestücke drehen Sie noch 3 Wochen lang täglich um, dabei müssen Sie immer mit sauberen Händen oder Handschuhen arbeiten.

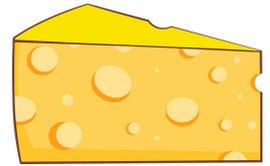
Nach insgesamt 5 Wochen sind die Innen- und Außenseite des veganen Käses mit blauem Schimmel bedeckt. Er ist nun fertig gereift.

Unser Tipp:

Im Kühlschrank hält sich der vegane Blauschimmelkäse mindestens 2 Monate lang und wird sowohl fester als auch aromatischer.

Veganer Käse Gouda-Art

Menge: 1 Portion



200 Gramm Reis, gekocht
500 Milliliter Pflanzenmilch, ungesüßt
5 Esslöffel Rejuvelac
2 Esslöffel Misopaste, hell
1 (70 Gramm) Zwiebel
2 Teelöffel Tafelsalz
4 Esslöffel Tapiokastärke
5 Teelöffel Kappa Carrageenan

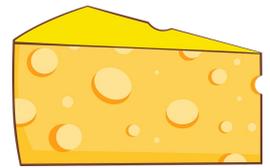
Geben Sie alle Zutaten in den Mixer und pürieren Sie sie solange bis alles fein ist. Die Käsemasse füllen Sie jetzt in eine beschichtete Pfanne um und kochen sie mit einem Schneebesen unter ständigen rühren auf mittlerer Stufe auf (es ist sehr wichtig, dass die Käsemasse gleichmäßig erhitzt wird, daher sollten Sie auf mittlerer Stufe kochen). Außerdem wichtig: Sie sollten niemals aufhören zu rühren, da es sonst aufgrund des Carrageenans klumpt.

Die Masse muss mindestens 70 Grad Celsius erreichen damit das Carrageenan anschließend gut wirkt. Umso länger das Carrageenan der Hitze ausgesetzt ist, desto härter wird später der Käse.

Nun geben Sie den Käse in eine beliebige verschließbare Form und lassen ihn bis auf Zimmertemperatur auskühlen. Danach stellen Sie den Gouda-Art Käse für etwa 24 Stunden in den Kühlschrank, damit er fest wird. Der Käse ist bis zu 2 Wochen im Kühlschrank haltbar und reift auch noch etwas nach.

Veganer Ofenkäse für Auflauf, Pizza & Co.

Menge: 1 Portion



6 Teelöffel Mehl

4 Teelöffel geschmacksneutrales Speiseöl (zum Beispiel Mais oder Sesam)

1 gehäufter Teelöffel mittelscharfer Senf

1/2 Teelöffel Tafelsalz

2 gestrichene Teelöffel Trockenhefe (alternativ kann man auch reine Hefeflocken probieren)

300 Milliliter Flüssigkeit (Wasser, Gemüsebrühe oder Nussmilch)

Erwärme Sie das Speiseöl auf mittlerer Stufe in einer Pfanne. Fügen Sie das Mehl unter Rühren hinzu, so dass ein glatter Brei entsteht (das ist eine Mehlschwitze). Geben Sie zu dieser Mehlschwitze nun 150 Milliliter Flüssigkeit (wir nehmen Gemüsebrühe) dazu und verrühren alles klumpenfrei. Dann reduzieren Sie die Temperatur und mischen den Senf, etwas Tafelsalz und zuletzt die Flocken unter, so dass eine breiige, homogene Masse entsteht.

Dann fügen Sie die verbleibenden 150 Milliliter Flüssigkeit unter ständigem Rühren hinzu und lassen das Ganze bei niedriger Temperatur weiter reduzieren, bis der Hefebrei dickflüssig oder joghurtartig ist.

Unsere Tipps:

Durch Verwendung unterschiedlicher, geschmacksintensiver Öle aus Walnüssen, Oliven, eines sehr nussigen Sonnenblumenöls oder auch anderer Senfsorten können Sie interessante Geschmacksnuancen bereiten, die selbst Feinschmecker nicht an Béchamelsauce erinnern.

Weitere, nussige Geschmacksnoten können Sie durch Verwendung unterschiedlicher Milch-Alternativen erzielen. Wie wäre es zum Beispiel mit einer selbstgemachten Mandelmilch, Walnussmilch oder Getreidemilch?

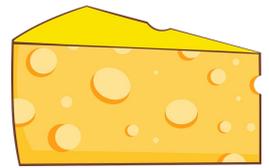
Falls Sie kein Fan des Senfgeschmacks sind, reduzieren Sie ihn um die Hälfte und verwenden nur eine milde Sorte. Wenn Sie die Masse im vierten Arbeitsschritt nur bei moderater Wärmezufuhr eindicken und so die Hefe noch etwas aufgehen lassen, entfalten sie einen intensiveren Hefegeschmack. Verteilen Sie sie dann auf der Speise und spare Sie sich die weiteren Arbeitsschritte. So geht Ihr Aufbackkäse im Ofen wunderbar locker auf.

Nach dem fünften Arbeitsschritt können Sie den "Hefebrei" bei höherer Temperatur zu einer dickeren Masse aufkochen. Dadurch wird ein weiteres Aufgehen der Hefe unterbunden. So abgekocht lassen sich nicht verwendete Reste zum Überbacken für spätere Gerichte oder auch als Streichkäse verwenden.

Falls Sie gerne experimentieren, versuchen Sie es doch einmal mit frischer Hefe anstelle von Hefeflocken oder Trockenhefe. Ein Viertel des Würfels oder sogar noch weniger ist sicher schon ausreichend.

Der schnellste "Aufbackkäse"

Menge: 1 Portion



2 Esslöffel Speiseöl

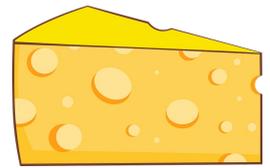
1 Packung Sojasahne

Geben Sie beide Zutaten in einen Topf und vermenge Sie sie miteinander.

Dann erwärmen Sie den Inhalt auf mittlerer Stufe und achten darauf, dass die Masse beim Eindicken nicht zu blubbern beginnt. Falls doch, reduzieren Sie die Temperatur und nehmen den Topf für kurze Zeit von der Platte, bevor Sie den Kochvorgang fortsetzen. Wenn eine zähflüssige Konsistenz erreicht ist, verteilen Sie den "Käse" auf der vorbereiteten Speise und schieben sie in den Backofen.

Veganer Cashew-Kräuter-Weichkäse

Menge: 4 Portionen (etwa 180 Gramm)



50 Gramm Cashewkerne
1/2 Zwiebel (etwa 20 Gramm)
1/2 Knoblauchzehe
1 Teelöffel Hefeflocken
etwas Tafelsalz
1 Bund gemischte Kräuter (zum Beispiel Petersilie, Schnittlauch, Dill)
1/2 Teelöffel Agar-Agar
1 Teelöffel neutrales Speiseöl

Die Cashewkerne übergießen Sie in einer Schüssel mit kaltem Wasser und weichen sie zugedeckt etwa 8 Stunden, am besten über Nacht, ein. Dann gießen Sie die Kerne in ein Sieb ab und brausen sie kalt ab.

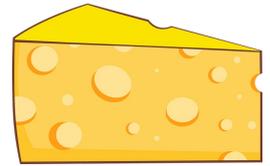
Die Cashewkerne und 125 Milliliter kaltes Wasser geben Sie in die Küchenmaschine mit Schlagmesser oder den Mixer. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen Sie jetzt, schneiden beides in kleine Würfel und fügen beides mit den Hefeflocken sowie 1 großen Prise Tafelsalz hinzu. Dann pürieren Sie das Ganze fein. Die Kräuter waschen Sie, schütteln sie trocken, hacken und rühren sie unter.

Das Agar-Agar kochen Sie mit 50 Milliliter Wasser in einem Topf unter Rühren einmal auf. Sobald die Flüssigkeit leicht andickt, rühren Sie die Cashewmasse unter. Dann kochen Sie das Ganze erneut auf und lassen es unter Rühren etwa 2 Minuten köcheln. Die Masse schmecken Sie danach nochmals mit Tafelsalz ab.

Anschließend fetten Sie eine kleine Schüssel mit Speiseöl, gießen die Cashewmasse hinein, lassen sie abkühlen und lassen sie dann zugedeckt etwa 3 Stunden im Kühlschrank fest werden. Zum Schluss stürzen Sie den Cashew-Kräuter-Weichkäse aus der Form.

Pflanzlicher Feta-Käse

Menge: 2 kleine Feta-Käse



Für zwei rechteckige Backförmchen (etwa 8 x 5 Zentimeter) benötigen Sie:

- 150 Gramm Mandeltrester oder gemahlene Mandeln
- 2 kleine Knoblauchzehen
- 2 1/2 Esslöffel Zitronensaft
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 100 Milliliter Wasser
- 1 Teelöffel Tafelsalz

Mit einem starken Mixer geht die Zubereitung des veganen Feta-Käses am leichtesten von der Hand, aber auch ein Pürierstab eignet sich gut. Gehen Sie Schritt für Schritt wie folgt vor:

Den Knoblauch schneiden Sie klein und geben ihn zusammen mit den anderen Zutaten in den Mixer. Dann mixen Sie alles 1-2 Minuten, bis eine homogene, dickflüssige Masse entstanden ist.

Die Masse teilen Sie auf zwei kleine Backförmchen (zum Beispiel aus Silikon) auf und streichen sie glatt.

Dann backen Sie das Ganze im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Celsius etwa 35-45 Minuten lang, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.

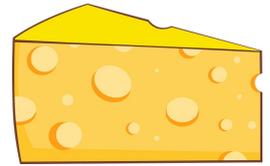
Nach dem Abkühlen können Sie den Mandel-Feta einfach aus den Förmchen stürzen und aufschneiden wie normalen Feta-Käse. Je nach Backzeit erreicht er eine streichfähige bis bröselige Konsistenz. Im Kühlschrank lässt sich der Käseersatz 4-5 Tage lang aufbewahren.

Unser Tipp:

Aufpeppen lässt sich der vegane Feta-Käse noch mit zusätzlichen Gewürzen oder Gemüsestückchen im Teig. Unser Favorit sind zwei Esslöffel klein geschnittene schwarze Oliven und die Nadeln eines Rosmarinzweigs.

Veganer Schmelzkäse nach Cheddar-Art

Menge: 1 Portion



50 Gramm Möhren
1 1/2 Esslöffel Cashewkerne
150 Milliliter Wasser
1/2 Teelöffel, gestrichen Suppengewürz
75 Milliliter Kokosmilch mit 75 % Kokosanteil
40 Milliliter Kokosöl
1/4 Teelöffel, gestrichen, Tafelsalz
3 1/2 Esslöffel Hefeflocken (Edelhefeflocken)

Die Cashews lassen Sie etwa 45 Minuten in Wasser einweichen und danach abtropfen. Die Karotte schälen Sie in der Zeit und schneiden sie in kleine Stücke oder Scheiben. Die Karotte, die Cashewkerne, die Suppenwürze, etwas Salz und das Wasser geben Sie in einen Topf und lassen alles aufkochen. Nach etwa 2 Minuten geben Sie die Kokosmilch zu und lassen das Ganze auf kleiner Flamme weiterkochen, bis die Möhren weich sind.

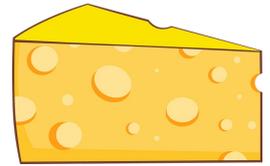
Zusammen mit dem Kokosöl und den Hefeflocken geben Sie nun alles in einen Mixer. Dann mixen Sie die Zutaten auf höchster Stufe 2-3 Minuten cremig. Es sollten keine Cashewstücke mehr sichtbar sein.

Für Aufläufe können Sie diesen Schmelzkäse als eine Art Käsesauce oder als Brot-Aufstrich zu verwenden. Er hält sich mehrere Tage im Kühlschrank und schmeckt auch für Nichtveganer wie Käse.

Arbeitszeit: etwa 10 Minuten
Kochzeit: etwa 5 Minuten
Ruhezeit: etwa 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: normal

Mandel-Parmesan

Menge: 1 Portion



20 Gramm Semmelbrösel oder Panko-Mehl
30 Gramm Hefeflocken (gibt es im Bioladen oder online)
100 Gramm geschälte Mandeln
jeweils 1/2 Teelöffel Tafelsalz und Pfeffer aus der Mühle

Hacken Sie die Mandeln und rösten Sie sie in der Pfanne an. Dann lassen Sie sie abkühlen und vermischen sie mit den restlichen Zutaten. Anschließend mahlen Sie alles im Mixer kurz fein.

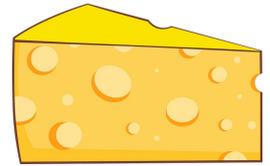
Unsere Tipps:

Anstelle der Mandeln können Sie natürlich auch andere Nüsse verwenden. Einen feinen Geschmack geben zum Beispiel Cashewkerne oder sogar gemahlener Sesam.

Wenn Sie keine Hefeflocken verwenden möchten, können Sie stattdessen auf frischen Knoblauch oder Knoblauchpulver zurückgreifen. Aber Achtung bei der Dosierung, besonders, wenn Sie frischen Knoblauch verwenden.

Sie brauchen für die Knoblauch-Variante nur Mandeln, Knoblauch und etwas Tafelsalz (bei Bedarf auch Pfeffer). Der frische Knoblauch wird geschält, fein gehackt und dann mit den gemahlenden Mandeln vermischt. Anschließend können Sie noch ein bisschen nachwürzen.

Veganer Schmelzkäse
schön klebrig, super aromatisch, auch als
Käsesauce und zum Überbacken geeignet



Menge: 1 Portion

4 mittelgroße Kartoffeln, festkochende
1 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
60 Gramm Cashewkerne
2 Esslöffel Pflanzenmargarine
6 Esslöffel, gehäuft, Hefeflocken (Edelhefeflocken)
2 Teelöffel Senf (mittelscharf)
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
Paprikapulver

Mahlen Sie die Cashewkerne sehr fein, bis das Fett austritt und sie anfangen zu pappen. Dann schälen Sie die Kartoffeln, die Zwiebel und den Knoblauch, schneiden alles klein und kochen es in einem kleinen Topf knapp mit Wasser bedeckt sehr weich. Wenn nötig gießen Sie das Kochwasser ab.

Die Cashews geben Sie dazu und pürieren sie sofort noch heiß zu einer sämigen Masse. Die Margarine, den Senf und die Hefeflocken geben Sie dazu und mit schmecken das Ganze mit Pfeffer, Tafelsalz und Paprikapulver ab. Dann rühren Sie das Ganze gründlich durch, würzen eventuell nach und pürieren es nochmal kurz auf. Den Schmelzkäse müssen Sie vor dem Servieren etwas abkühlen lassen. Er wird etwas fester und gut streichfähig.

Mit etwas Kräutern, Tomatenmark, eingelegtem Pfeffer, Chilis oder noch mehr Knoblauch eignet sich der vegane Schmelzkäse sich ideal als herzhafter Brotaufstrich oder als Käsedip. Mit Sojasahne gestreckt ergibt er sogar eine sehr leckere Käsesauce.

Unser Tipp:

Zum Überbacken nehmen Sie bitte 1 - 2 Esslöffel mehr Hefeflocken.

DIE DUNKLE WAHRHEIT ÜBER MILCH

Vom Tag ihrer Geburt an werden Rinder wie Waren behandelt. Wie jedes Säugetier gibt eine Kuh nur dann Milch, wenn sie ein Junges zur Welt gebracht hat. Deswegen werden Milchkühe Jahr für Jahr aufs Neue geschwängert. Ihre Kälber werden ihnen kurz nach der Geburt weggenommen.

Männlicher Nachwuchs landet nach kurzen Mastperioden beim Schlachter, weiblichem droht dasselbe Schicksal wie der Mutter. Bis auch diese letztlich ihren letzten Gang antreten muss: Nach durchschnittlich fünf Jahren ist eine Milchkuh so ausgezehrt, dass auch sie im Schlachthaus endet.

EIN GRAUSAMES ENDE

Nach spätestens fünf Jahren wiederholter Schwangerschaft und Milchproduktion geht die Milchleistung der Tiere zurück. Wenn nicht schon vorher gesundheitliche Probleme aufgetreten sind, droht den Kühen dann dasselbe Schicksal wie ihren Artgenossen in der Fleischindustrie: der Schlachthof. Auf die natürliche Lebenserwartung von bis zu 25 Jahren hat eine Kuh in der Milchindustrie keine Chance.

Per Bolzenschuss betäubt, zieht eine Kette die Kuh in die Höhe. Ein Schnitt durch die Halsschlagader dient dem Entbluten, dies führt letztlich zum Tod. In Deutschland kommt es jedes Jahr bei über 200.000 Rindern zu Fehlbetäubungen mit dem Bolzenschussgerät. Bei Bewusstsein müssen diese Tiere den Schlachtvorgang am eigenen Leib miterleben.

EINSAM UND ISOLIERT

Seine ersten Lebenswochen verbringt ein Kalb in einer sogenannten Kälberbox oder in einem Kälberglu. Mütterliche Zuneigung bleibt dem Tierkind hier ebenso verwehrt wie die Möglichkeit, mit Artgenossen zu spielen. Erst ab einem Alter von acht Wochen ist in Deutschland eine Gruppenhaltung für Kälber vorgeschrieben.

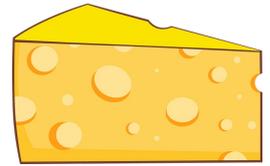
Köche-Nord.de empfiehlt:

<https://animalequality.de>

<https://loveveg.de>

Veganer Camembert (MIT BILD)

Menge: 4 Laibe



700 Gramm Cashewkerne
10 probiotische Kapseln
3/4 Teelöffel vegane Weißschimmelkultur
4 Teelöffel Meersalz

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Die Cashewkerne lassen Sie über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag gießen Sie sie ab und spülen die Kerne unter fließendem, kaltem Wasser ab. Dann kochen Sie 200 Milliliter Wasser auf und lassen sie wieder komplett abkühlen. Dann rühren Sie die Weißschimmelkultur ein. Nun brechen Sie die Probiotischen Kapseln auf, pürieren das Pulver zusammen mit den Cashewkernen und dem Wasser in einem Mixer oder High-Speed-Blender sehr fein.

Die Käse-Masse füllen Sie in ein sauberes Käse- oder Mulltuch und lassen sie etwa 8 Stunden abtropfen. Die abgetropfte Masse geben Sie in eine saubere Schüssel, decken sie mit einem Küchentuch ab und lassen sie etwa 24 Stunden bei Zimmertemperatur reifen.

Die Masse vierteln Sie jetzt, kleiden eine Käse- oder Kunststoffform mit etwa 10 Zentimeter Durchmesser mit Frischhaltefolie aus, füllen je ein Viertel der Cashewmasse hinein und schlagen die Folie ein. Dann pressen Sie alles vorsichtig in Form.

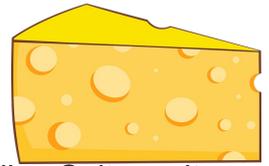
Anschließend heben Sie die Camembertlaiber aus der Form, falten die Folie vorsichtig auf, damit der Käse atmen kann und stellen die Laiber in das obere Fach des Kühlschranks, wo es in der Regel mit 8-10 Grad Celsius am wärmsten ist.

Den Käse decken Sie vorsichtig, zum Beispiel mit Backpapier ab. Die Abdeckung sollte die Laiber aber nicht berühren.

Die nächsten 5 Tage wenden Sie den Käse täglich vorsichtig mit Hilfe eines Tellers auf der Folie. Die Folie sollte dabei natürlich an der Unterseite bleiben.

Bitte achten Sie darauf, das Sie den Käse nicht mit den Händen zu berühren. Keime könnten das Wachstum des Edelpilzes stören.

Veganer Camembert (MIT BILD)



Die Folie entfernen Sie danach und bestreuen den veganen Camembert von allen Seiten mit Tafelsalz. Den Käse legen Sie nun auf ein sauberes Kuchengitter oder eine Bambusmatte und lassen ihn für weitere 8 Tage abgedeckt im obersten Fach des Kühlschranks reifen.

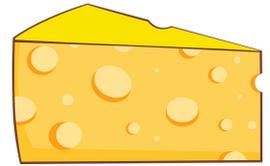
Dabei sollten Sie den veganen Camembert weiterhin jeden Tag mit Hilfe wenden, bis alle Seiten komplett mit Edelschimmel überwuchert sind.

Die Laibe können jetzt in sauberes Käse- oder Butterbrotpapier eingewickelt und im Kühlschrank gelagert werden. Nach etwa 2 1/2 - 3 Wochen ist der vegane Camembert fertig gereift.



Kräuter-Grillkäse

Menge: 4 Portionen



2 Liter Sojamilch
1 Teelöffel Tafelsalz
0,5 Teelöffel Garam masala Gewürzmischung
2 Zitronen, Saft davon
2 Bund Gartenkräuter Bärlauch, Schnittlauch etc.

Die Sojamilch bringen Sie in einem großen Topf mit Salz und Garam masala zum Kochen. Den Zitronensaft rühren Sie in die leicht kochende Sojamilch ein, dann beginnt die Sojamilch auszuflocken. Lassen Sie alles unter ständigem Rühren etwa 3-4 Minuten köcheln.

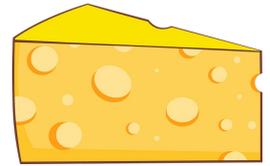
Dann gießen Sie das Ganze durch ein mit einem Geschirrtuch ausgelegtes Sieb und lassen den Käse gut abtropfen. Das Tuch schlagen Sie über der Käsemischung zusammen und drücken den Käse gut aus. Die Kräuter hacken Sie klein und mischen sie unter den Käsebruch.

Die Frischhaltefolie legen Sie jetzt auf der Arbeitsfläche aus und verteilen den Käsebruch gleichmäßig darauf. Mithilfe der Folie formen Sie kompakte Käseblöcke. Diese schlagen Sie in der Folie ein, legen sie in eine Auflaufform und belegen sie mit einem Schneidebrett oder einer Platte. Darauf stellen Sie bitte eine Schüssel mit Wasser und lassen den Käse über Nacht im Kühlschrank stehen.

Am nächsten Tag nehmen Sie den Kräuter-Grillkäse aus der Verpackung, bestreichen ihn auf 2 Seiten dünn mit Olivenöl und grillen ihn auf der Grillplatte auf beiden Seiten etwa 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze.

Fermentierter Cashewkäse

Menge: 3 Laibe



250 Gramm Cashewkerne
3 probiotische Kapseln vegan
1 Teelöffel Knoblauchpulver
2 Esslöffel Hefeflocken
1 Esslöffel Zitronensaft
2 Teelöffel Meersalz fein

Für die Toppings

1 Esslöffel Schwarzer Pfeffer gemahlen
1 Esslöffel Weißer Pfeffer gemahlen
1 Teelöffel Paprikapulver
2 Esslöffel Getrocknete Blüten mit Kräutern der Provence
2 Esslöffel Frischer Dill
1 Teelöffel Schnittlauch
1/2 Teelöffel Zitronenzesten

Außerdem:

Cracker zum Beispiel Delikate Crisp Sesam & Meersalz von Wasa
Käsepapier oder Butterbrotpapier

Die Cashewkerne weichen Sie mindestens 2 Stunden in reichlich warmen Wasser ein. Danach gießen Sie sie ab. Dann pürieren Sie die Cashewkerne zusammen mit 50 Milliliter kaltem Wasser und dem Inhalt der probiotischen Kapseln glatt.

Dann füllen Sie alles in eine saubere Schüssel und decken es mit einem sauberen Küchentuch ab und lassen es bei Zimmertemperatur 24 Stunden reifen.

Am nächsten Tag mischen Sie die Masse mit dem Knoblauchpulver, den Hefeflocken, dem Zitronensaft und etwas Tafelsalz. Danach geben Sie sie in ein Käsetuch, drücken die überschüssige Flüssigkeit aus und lassen den Käse 8 Stunden abtropfen.

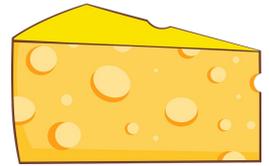
Für die Pfefferkruste mischen Sie schwarzen und weißen Pfeffer und Paprikapulver. Für die Kräutertoppings vermischen Sie jeweils getrocknete Blüten und Kräuter der Provence sowie gehackten Dill, Schnittlauch und Zitronenzesten.

Die Käsemasse formen Sie mit der Hand zu Laibern und ummanteln sie mit den Gewürzen und Kräutern. Dann stellen Sie den Käse mindestens 60 Minuten bis zu dem Servieren in den Kühlschrank zum Festwerden kalt.

Der Käse wird mit Crackern serviert. Er hält sich in Käsepapier oder Butterbrotpapier gewickelt im Kühlschrank etwa 5 Tage.

Pflanzlicher Mozzarellakäse

Menge: 1 Portion



100 Gramm Cashewkerne
2 Esslöffel Flohsamenschalen
2 Esslöffel Zitronensaft
200 Milliliter Wasser Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Tafelsalz

Die Flohsamenschalen und das Wasser vermischen Sie und lassen sie für zwei Stunden stehen, bis sich eine gelartige Masse gebildet hat. Zwischendurch weichen Sie die Cashewkerne ein und schütten das Einweichwasser danach weg.

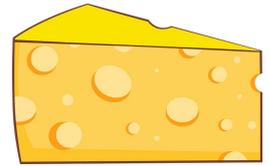
Die gequollene Flohsamenmasse, die Cashewkerne und den Zitronensaft pürieren Sie zusammen in einem Mixer fein und schmecken das Ganze mit Pfeffer und Tafelsalz ab. Dann füllen Sie alles in eine kleine Schale und stellen den Mozzarellakäse bis zum Servieren kühl.

Unsere Tipps:

Für den Gelierprozess noch besser zu verwenden sind bereits gemahlene Flohsamenschalen. Mittels dieses Pulvers erhalten Sie beim Gelieren eine besonders feine Masse.

Sie können den selbst gemachten "Cashewkäse" seinem italienischen Vorbild auch optisch nahe bringen: Sehr kleinere, möglichst runde Schälchen eignen sich bestens, um die typisch runde Mozzarellaform nachzubilden.

Veganes Käsefondue



Zutaten für 1 Liter

- 2 Esslöffel vegane Butter, zum Beispiel Alsan
- 1 Knoblauchzehe
- 300 Milliliter Weißwein trocken und vegan
- 200 Milliliter Sojamilch
- 100 Milliliter Wasser
- 1 1/2 Teelöffel Tafelsalz
- 50 Gramm Kartoffel
- 300 Gramm weiße Bohnen gekocht
- 50 Gramm Cashewkerne
- 3 Esslöffel Tapiokastärke
- 4 Esslöffel Hefeflocken

Schmelzen Sie zuerst die vegane Butter in einem Topf. Währenddessen hacken Sie den abgezogenen Knoblauch fein und schwitzen ihn bei niedriger bis mittlerer Hitze unter Rühren etwa 2-3 Minuten in der geschmolzenen veganen Butter an. Danach löschen Sie mit Weißwein, der Sojamilch und Wasser ab und würzen alles mit Tafelsalz.

Die Kartoffel würfeln Sie und geben sie zusammen mit den Bohnen und Cashewkernen dazu. Dann kochen Sie das Ganze auf. Lassen Sie nun die Zutaten bei niedriger Hitze ohne Deckel etwa 20-22 Minuten köcheln. Anschließend nehmen Sie den Topf vom Herd nehmen und lassen die Zutaten abkühlen. In der Zeit bereiten Sie die Beilagen vor.

Den Inhalt des Topfes pürieren Sie jetzt zusammen mit der Tapiokastärke und den Hefeflocken in einem High-Speed-Blender oder dem Handmixer fein. Dann geben Sie sie zurück in den Topf geben und kochen sie erneut unter Rühren auf. Rühren Sie alles so lange weiter, bis das vegane Käsefondue leicht zäh wird und Fäden zieht.

Das Ganze füllen Sie kochend heiß in den Fonduetopf um und servieren es dann.

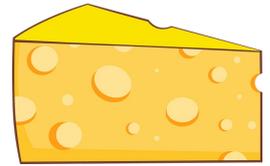
Unsere Tipps:

Wir servieren verschiedene Brote zu unserem Käsefondue. Zum Beispiel Vollkornstangen, Laugengebäck oder Baguette und Mixed Pickles. Ganz wichtig! Eingelegte Silberzwiebeln und Cornichons sollten Sie natürlich dazu servieren. Als Beilage empfehlen wir gedämpftes Gemüse wie Möhren, Brokkoli und Kartoffelwürfel.

Vorbereitung: 5 Minuten

Zubereitung: 20 Minuten

Veganer Paprika-Käse



50 Gramm ungesalzene Cashews
40 Gramm Paranüsse oder Erdnüsse
2 Esslöffel Gemüsebrühe oder Hefeflocken
1/4 Knoblauchzehe
1 eingelegte Tomate oder Paprika aus dem Glas
1 kleine Zwiebel oder Frühlingszwiebel
20 Gramm Sellerie
250 Milliliter Wasser
Pfeffer nach Geschmack
3 Teelöffel Agar Agar + 100 Milliliter Wasser

Den Agar Agar und die 100 Milliliter Wasser geben Sie in einen beschichteten Topf und lassen es bei mittlerer Hitze andicken. In der Zwischenzeit pürieren Sie die restlichen Zutaten im Mixer. Die zerkleinerte Masse geben Sie bitte mit in den Topf und lassen sie einkochen bis sie fest wird. Die Käse-Masse geben Sie dann in eine gefettete flache Form oder Schüssel und lassen sie im Kühlschrank fest werden. Anschließend, nach etwa 6 Stunden, ist der Käse fest und kann gestürzt werden. Zum Schluss garnieren Sie den Käse mit etwas Paprika-Pulver und servieren ihn dann.

Veganer Tofu-Streichkäse

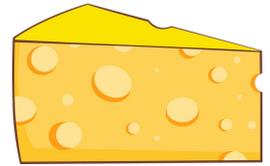
Menge: 200 Gramm

100 Gramm Tofu
50 Gramm Speiseöl (irgend ein neutrales Speiseöl, wie Distel-, Raps- oder Sonnenblumenöl)
50 Gramm Sojamilch
Eine Prise Tafelsalz
1 Prise Johannisbrotkernmehl
1 Esslöffel (Edel-) Hefeflocken

Dieses vegane Rezept ist wirklich sehr schnell und einfach gemacht. Dazu müssen Sie nur den Tofu etwas zerkleinern und dann alle Zutaten in einen Mixer solange mixen, bis Sie die gewünschte Konsistenz erreicht haben.

Veganer Schnittkäse

Menge: 600 Gramm



250 Milliliter Sojamilch
80 Gramm Kartoffelmehl
30 Gramm Klebreismehl
30 Gramm Tapiokamehl
30 Gramm Cashewkerne (ungesalzen)
10 Gramm Agar-Agar
Eine kleine Prise Tafelsalz
Eine Löffelspitze Kurkuma
Eine Löffelspitze Paprika (Pulver)
Nach eigenem Belieben Knoblauchgranulat
1 Esslöffel Sojasauce
1 Teelöffel Zitronensaft
30 Gramm (Edel-) Hefeflocken
125 Gramm Speiseöl

Außerdem:

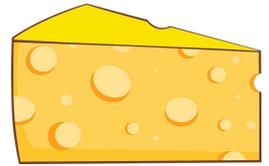
etwas Alufolie

Erst werden alle Zutaten in einem Mixer zerkleinert. Den Anfang machen Sie mit den Cashewkernen. Sind diese fein gemahlen geben Sie die Sojamilch dazu. Das wird dann nochmal gemixt. Danach können Sie die übrigen Zutaten für den veganen Schnittkäse in den Mixer geben. Hier sollten Sie bitte mit den Flüssigen anfangen und danach die Festen. Das wird jetzt so lange gemixt, bis die ganze Masse gut vermengt ist. Je nach Stärke vom Mixer dauert das eine Minute oder auch ein bisschen mehr. Dann ist die Grundmasse aber schon fertig.

Jetzt geben Sie das Ganze in eine eingefettete Backform (mit Deckel oder Alufolie abdecken) gegeben und backen die Masse im vorgeheizten Backofen, backen alles bei 190 Grad etwa 30 Minuten. Danach müssen Sie den vegane Käse etwas abkühlen und dann stellen Sie ihn für einen Tag in den Kühlschrank.

Veganer Weichkäse

Menge: 1 Portion



- 400 Gramm ungesüßter Soja-Joghurt
- 125 Milliliter Wasser
- 30 Gramm Maisstärke oder Kartoffelstärke
- 1 Esslöffel Gemüsebrühe oder Hefeflocken
- 2 Teelöffel getrockneter Schnittlauch
- 1 Teelöffel getrockneter Oregano
- 3 Teelöffel Agar-Agar
- 1 Teelöffel Guarkernmehl
- 2 Teelöffel Kräutersalz

Geben Sie alle Zutaten in einen Mixer oder zerkleinern Sie sie mit einem Pürierstab. Die Masse kochen Sie dann in einem Topf auf und lassen sie bei mittlerer Hitze für etwa 5-6 Minuten kochen, bis die Oberfläche leicht glänzt. Danach fetten Sie eine kleine, flache Schüssel ein und gießen die Masse hinein. Dann stellen Sie alles in den Kühlschrank und lassen es für mindestens fünf Stunden fest werden. Anschließend stürzen Sie den Käse, dekorieren ihn mit den Kräutern und servieren ihn dann.

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

www.koeche-nord.de 

Auf [Köche-Nord.de](http://Koeche-Nord.de) vereinen sich Tradition und Moderne. In unserem Kochforum finden Sie die verschiedensten Kochrezepte, Interessierte können sich gerne beteiligen, Beiträge sind jederzeit willkommen. Wir haben schon ca. 38.000 Kochrezepte in unserem Forum Online. Außerdem haben wir einen Gemeindebrief (Newsletter), der Ihnen einmal im Monat die Rezepte der aktuellen Saison aus unserem Forum empfiehlt, einen Saisonkalender und auch einen Kalender für essbare Wildkräuter. Dazu bieten wir außerdem ein kostenloses Lebensmittellexikon (als PDF-Version) zum Download an.

Rezepte aus Hamburg
Rezepte aus Mecklenburg-Vorpommern
Gerichte aus Niedersachsen
Kochrezepte aus Schleswig-Holstein
Spezialitäten aus Bremen
Rezepte aus Burgdorf

Aufstrich
Beilagen Rezepte
Brot Rezepte
Chinesische Rezepte
Desserts, Nachspeisen
Eierspeisen

Eintöpfe, Aufläufe
Exotisches
Flammkuchen
Fischgerichte
Fleischgerichte
Fleischlos glücklich (Christen kochen sich vegetarisch um die Welt)

Geflügelgerichte
Alkoholfreie Getränke
Alkoholische Getränke
Gewürze
Grundlagen, Informationen von den Küchenmeistern

Italienische Küche (Pizza und mehr)
Kartoffel-, Gemüsegerichte
Kamelle
Kuchen, Gebäck, Pralinen
Käsegerichte
Marmeladen
Mehlspeisen, Nudeln
Mellendorfer Rezepte (Wedemark/Raum Hannover)
Mexikanische Rezepte (aus der Wedemark/Raum Hannover)
Menüs
Pasteten, Terrinen
Pilzrezepte
Reisgerichte

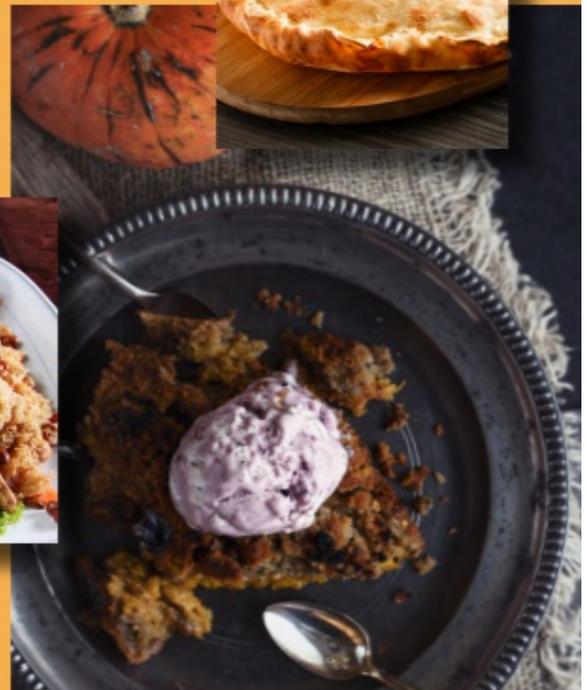
Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

Vegane Rezepte von www.animalequality.de
Vegetarisches
Vorspeisen, Suppen

Die geheimen McDonalds-Rezepte
Die geheimen Burger King-Rezepte
Fitness-Rezepte (Sport + Rezepte)
Kochen mit Hartz IV
Essbare Wildpflanzen

Chia Samen Rezepte

Unsere kostenlosen Kochbücher finden Sie unter <https://xn--kche-nord-07a.de/kochbuecher.html>



www.koeche-nord.de

 [Koch.Mellendorf/](https://www.facebook.com/Koch.Mellendorf/)