

Übersicht über pflanzliche Alternativen bei Lebensmitteln

Vegane Ernährung = Verzicht?

Mit unseren Tricks gehört dieser Gedankengang der Vergangenheit an! Probiere unsere Alternativen und du wirst sehen und schmecken, dass du gar keine tierischen Produkte mehr benötigst, um deine Lieblings Speisen zu genießen.

Eier beim Kochen und Backen

Ersatz	Einsatzgebiet
2 EL Mehl + 1 EL Backpulver + 2 EL Öl + 2 EL Wasser aufschlagen	in lockerem, fluffigem Gebäck
60 g Apfelmus oder zerdrückte, reife Banane oder Kürbispüree	zum Binden von Gebäck (Waffeln, Pancakes, Kuchen, Muffins ...)
1–2 EL Chia- oder Leinsamen in 3–4 EL Wasser, kurz quellen lassen	zum Binden von Rührteigen, Keksen oder herzhaftem Gebäck
1 EL Sojamehl mit 2 EL Wasser verquirlen	zum Binden von z.B. Burgern
2 EL Tomatenmark	in Herzhaftem, z.B. Burger
25–30 ml Flüssigkeit aus Kichererbsenkonserven (Aquafaba) oder Sprudelwasser	als Eiweiß, z.B. in Biskuitteig
Kurkuma	für die Farbe in herzhaften Gerichten
Kala-Namak-Salz und/oder Avocado	für den Eigeschmack
Aquafaba: 120 ml Kichererbsenabtropfflüssigkeit und 1 TL Weinsteinbackpulver und 1 TL Johannisbrotkernmehl 2–5 Min. aufschlagen	als Eischnee (4–5 Eiweiß)

Ei-Ersatz für den Vorratsschrank

Ersatz	Einsatzgebiet
<p>6 EL Maisstärke oder Kartoffelstärke 3 EL Lupinenmehl 1 ½ TL Kala Namak 2 TL Curcuma 2 EL Johannisbrotkernmehl 1 Prise Pfeffer</p> <p>Alles zusammen in einer Schüssel gut vermischen, in ein 500 ml Glas einfüllen.</p>	<p>1 EL vermischt mit 40 ml Wasser ergibt 1 Ei.</p> <p>Ei-Ersatz mit dem Wasser gut verquirlen und ein wenig stehen lassen, sollte die Masse zu fest werden, einfach noch etwas Wasser dazugeben.</p>
<p>300 g Maisgrieß 30 g Johannisbrotkernmehl 1 TL Curcuma/ optional 1 TL Kala Namak/ optional</p> <p>Maisgrieß und Johannisbrotkernmehl in einen Mixer geben und alles gut mixen. Curcuma und Kala Namak dazu mischen. In ein sauberes Glas einfüllen und im Vorratsschrank lagern.</p>	<p>1 TL vermischt mit 40 ml Wasser ergeben ein Ei.</p> <p>Eiersatz mit dem Wasser gut verquirlen und ein wenig stehen lassen, sollte die Masse zu fest werden, einfach noch etwas Wasser dazugeben.</p>

Käsealternativen

Ersatz	Einsatzgebiet
Hefeflocken	für den Käse-Geschmack
4 EL geschmolzene Margarine und 6 TL Mehl und 250 ml Wasser und 8 EL Hefeflocken und 1 EL Senf und Gewürze	zum Überbacken von Aufläufen
<p>150 g geschnittene und geschälte Kartoffeln 60 g geschnittene und geschälte Möhren 1 mittelgroße Zwiebel 1 Zehe Knoblauch 220 ml Wasser etwa 100 g Cashewkerne 1/2 TL Senf 1 TL Zitronensaft Salz Pfeffer Paprika edelsüß 2 EL Hefeflocken (oder mehr)</p> <p>Die Cashewkerne mit Wasser bedecken und einweichen lassen. Die Kartoffeln und die Möhren etwa 10 Minuten in 220 ml Wasser kochen. Die Zwiebeln dazugeben und nochmal etwa 3 Minuten kochen. Die Cashewkerne abgießen und mit dem Knoblauch, dem Senf und dem Zitronensaft zum Gemüse ins Kochwasser geben, alles samt Wasser durchpürieren. Mit Salz und Pfeffer, Paprika und gut 2 EL Hefeflocken (nach Geschmack auch gern mehr) abschmecken.</p>	Grundsoße für Aufläufe, Nudeln, Gratins oder als helle Soße zu Gemüse

weitere Milchprodukte

Ersatz	Einsatzgebiet
Pflanzenjoghurt in mit Leinentuch ausgelegtem Sieb über Nacht im Kühlschrank abtropfen lassen	Quark
200 ml Pflanzendrink und 1 EL Apfelessig/Zitronensaft	Buttermilch
Seidentofu mit Kakao und/oder geschmolzener Schokolade	Schokoladenmousse

Sonstiges

Ersatz	Einsatzgebiet
Algen	für den Fischgeschmack
helle und dunkle Misopaste	für einen herzhaften Geschmack
Agar-Agar, Pektin	als Geliermittel
Johannisbrot-, Guarkernmehl, Stärke, Xanthan	als Verdickungsmittel
pürierte Linsen, Bohnen (Gemüse) und Gewürze	für Brotaufstriche
Agaven-, Ahornsirup etc.	Honig
Zartbitterschokolade häufig vegan, zunehmend weitere Alternativen	Schokolade
saure Gummibärchen häufiger vegan, weitere vegane Versionen	Gummibärchen
passierte Tomaten mit Gewürzen; pürierte Hülsenfrüchte; Ketchup, Senf	Soßen