



Hildegard Möller Wurst & Käse vegan selbst gemacht ★★★★★

Gräfe und Unzer 2016 • 126 Seiten •
12,99 • 978-3-8338-5203-9

Veganer essen weder Wurst noch Käse und zwar wenige(r), weil sie es nicht mögen, sondern weil es Tierprodukte sind, die auf fragwürdige Weise entstanden sind. Dazu gehören natürlich auch Ei-gerichte, die in diesem Buch ebenfalls vertreten sind, auch

wenn sie weder im Titel noch im Untertitel erwähnt werden.

Fangen wir ruhig mit den Eigerichten an. Wurst und Käse kann man sozusagen imitieren, aber für ein Frühstücksei oder für Spiegeleier gilt das nicht. Dafür gibt es einfach keinen Ersatz. Aber man verwendet Eier ja auch, um eine Speise aufzulockern oder zu binden, manchmal sogar beides zugleich. Das kann man auch anders hinkriegen! Und zwar auf ganz unterschiedliche Weise, wie es die 16 Rezepte beweisen, ohne dass Backrezepte dabei sind, die ja normalerweise auch nicht ohne Eier auskommen.

Von Mayonnaise und verschiedene Saucen, über Pfannkuchen, Eierstich bis hin zu einem Vanillelikör „fast wie Omas Eierlikör“ gibt es also ganz unterschiedliche Rezepte. Am erstaunlichsten ist, dass man die Kochflüssigkeit von Kichererbsen oder anderen Hülsenfrüchten (ganz einfach aus dem Glas) aufschlagen kann wie Eiklar und dass das Ergebnis genauso steif und weiß ist wie Eischnee! Man kann also Baisers herstellen ohne Eiweiß! Ausprobiert habe ich auch die Pfannkuchen – immerhin mein Lieblingsgericht seit Kindertagen. Bislang habe ich sie allerdings nicht zufriedenstellen hingekriegt. Nach dem Rezept aus diesem Buch (mit Backpulver) sind sie wunderbar locker und fluffig geworden und nicht in der Pfanne hängen geblieben, obwohl ich sogar ein Teil des Mehles mit frisch gemahlenem Dinkel ersetzt habe.



Bei Käse darf man natürlich nicht nur an Hart-, also Schnittkäse denken, obwohl es auch dafür zwei Rezepte gibt. Vor allem aber gibt es Frischkäse, Streichkäse und andere Weichkäse. Ausprobiert habe ich „Sojarella“ mit dem Vorbild Mozzarella. Dafür braucht man nicht viele Zutaten, sondern nur solche, die Veganer zumeist schon im Hause haben. Auch das ist mir gelungen! Allerdings werde ich beim nächsten Mal etwas weniger Hefeflocken nehmen, die ein bisschen vorschmeckten. Die Konsistenz des Käses war perfekt, er ließ sich wunderbar aufschneiden und wie gehabt mit Tomaten und entsprechenden Gewürzen kombinieren. Viele der Käsesorten werden aus Nüssen und anderen Kernen – Macadamia, Cashew, Walnuss, Paranuss, Mandeln – hergestellt. Man braucht keinen Ersatz für Lab, wie in manchen anderen Rezepten aus anderen Büchern. Der ist schwer zu bekommen und überdies teuer. Hier bleibt die Zutatenliste überschaubar, die Ergebnisse sehen auf den Fotos überzeugend aus. Ich will alles der Reihe nach mal ausprobieren.

Auch Wurst ist nicht gleich Wurst. Da gibt es Würste zum Braten, zum Aufschneiden als Brotbelag, aber auch Schmierwurst, Leberkäse, Sülze und Mett. Letzteres wird aus Reiswaffeln gemacht und mit vielen Gewürzen. Das Ergebnis ist verblüffend gut. Ich werde alsbald die Weißwürstchen ausprobieren. Für geformte Würste braucht man zumeist Tofu (oft Räuchertofu) oder Glutinpulver. Das ist natürlich nichts für entsprechende Allergiker und ohnehin nicht der Gesundheit letzter Schluss. Bei Streichwurst aus weißen Bohnen, Sonnenblumenkernen oder Champignons sieht die Sache schon wieder anders aus.

Man kann natürlich der Meinung sein, wenn man schon auf Wurst, Käse und Eier verzichtet, dann sollte man es konsequent tun. Natürlich reichen Nachahmungen selten an das Original heran (können aber durchaus lecker sein, nur eben etwas anders) und halten eine gewisse Wehmut wach. Stellt sich doch leicht der Eindruck ein, dass es eben ohne Wurst und Käse und Co. einfach nicht geht. Das ist natürlich nicht der Fall; es geht durchaus ohne. Wenn man solche Produkte tagtäglich isst, ist das schon ein wenig bedenklich, aber es spricht auch nichts dagegen, ab und zu diese Gerichte zu essen, vor allem wenn sie selbst gemacht sind und man genau weiß, was drin ist und was nicht! Außerdem macht es Spaß, sowas auszuprobieren und es macht stolz, ein wohl gelungenes und wohlschmeckendes Produkt, das auch noch attraktiv aussieht, zu präsentieren. Für mich und meine Küche ist dieses Kochbuch auf jeden Fall eine Bereicherung.