

## KOCHEN OHNE EIER

Warum essen Veganer nicht einfach Eier aus Freilandhaltung und schließen das Thema damit für sich ab?! Das ist eine Frage, die uns häufig gestellt wird. Wie dem auch sei, Eier aus Freihaltungssystemen bedeuten trotzdem zusammengepferchte beengende Haltungsbedingungen in großen Haltungs-Einheiten, Krankheiten, den Stress des Transports und schließlich die Schlachtung, die Tötung der Tiere. Detaillierte Informationen zu diesem Thema können Sie auf unserem Faktenblatt über die Eierproduktion finden.

Wenn sie nicht damit herumexperimentieren wollen wie man Eier in Standardrezepten ersetzt:

Es gibt viele vegane Kochbücher mit erprobten und bewährten Rezepten ohne Eier für Kuchen, Teige, Quiches, Pfannkuchen, usw. Vier Rezepte die Sie testen können, sind am Ende dieser Information aufgelistet.

### Schnelle und einfache Möglichkeiten Ei beim Kochen zu ersetzen

Bitte berücksichtigen Sie, dass diese 'Ei-Ersätze' nicht verwendbar sind z.B. zur Verfestigung von Mousse oder für ein Quiche oder auch nicht als direkter Eierersatz für 'Rührei'. Sehen Sie dazu bitte den Abschnitt weiter unten über Kuchen, Burger, Käsekuchen, Pfannkuchenteig, usw. für die weiteren Details über die Zubereitung dieser Art von Gerichten ohne die Verwendung von Eiern.

### Um 1 Ei zu ersetzen, verwenden Sie eine Mischung von

- 1 Esslöffel Kichererbsenmehl oder 1 Esslöffel Sojamehl & 1 Esslöffel Wasser oder
- 1 Esslöffel Pfeilwurzel, 1 Esslöffel Sojamehl, 2 Esslöffel Wasser oder
- 2 Esslöffel Mehl, 1/2 Esslöffel Kokosfett, 1/2 Esslöffel Backpulver & 2 Esslöffel Wasser oder
- 50g Tofu vermixt mit der Portion Flüssigkeit des entsprechenden Rezeptes oder
- 1/2 zerdrückte Banane oder
- helle Soße zubereitet aus Sojamilch, pflanzlicher Margarine & Mehl

### Kuchen

Leckere Kuchen können sehr einfach ohne die Verwendung von Eiern zubereitet werden. Sie schmecken gleich und sehen in keiner Weise anders aus - ein sehr wichtiger Faktor wenn man als einziger Veganer in einer Familie einen Kuchen z.B. für Tante Ethel bäckt.

Es gibt viele Möglichkeiten einen Kuchen zu binden und ihn zum Aufgehen zu bringen. Bei der Zubereitung eines Kuchens sollte man immer berücksichtigen, dass man Flüssigkeit zum Binden und etwas um den Kuchen aufgehen zu lassen - wie etwa Backpulver - braucht. Hier sind einige Tipps zum Kuchenbacken. (Sehen Sie dazu auch den Abschnitt mit Rezepten für einen schon erprobten und bewährten Kuchen.)

- Sieben Sie immer erst das Mehl, das bringt Luft in das Mehl und macht so den Kuchen locker.
- Verwenden Sie etwa zwei Teelöffel Backpulver um den Kuchen aufgehen zu lassen.

- Anstelle von Backpulver können Sie auch eine Mischung von 3/4 Teelöffel Natron und 1 Teelöffel Apfelessig zum aufgehen lassen des Kuchens verwenden (gut bei Schokoladenkuchen).
- Verwenden Sie entweder Sojamilch, Sojadessert, Sojasahne, eine reife zerdrückte Banane oder geschmacksneutralen Seidentofu um den Kuchen zu binden (in anderen Worten um ihn stabil zu machen).
- Erhöhen Sie die in Rezepten angegebenen Mengen von Fett und Backpulver leicht um das Ei in der Mischung zu ersetzen.
- Die Verwendung von Ahornsirup anstelle von Zucker gibt dem Kuchen eine geschmeidigere Beschaffenheit.

## Teig

Teige für Pfannkuchen, als Panade zum Frittieren von Gemüse, etc. können einfach zubereitet werden mit einer Mischung aus Sojamehl, Vollkornmehl, Öl, Sojamilch, Backpulver und Salz. Sehen Sie dazu den Abschnitt mit den Rezepten für genauere Details.

## Käsekuchen, Mousse, etc.

Um etwas zu binden und zu verfestigen, wie einen Käsekuchen zum Beispiel, können Sie als Hauptbestandteil Seidentofu verwenden. Einmal gebacken, verfestigt er sich gut und bleibt auch stabil. Um eine Süßspeise oder ein pikantes Gericht zu binden oder zu verfestigen können Sie auch Agar-Agar (Meeresalgen-Produkt) verwenden, das als feines weißes Pulver in veganen Läden, Bioläden und Reformhäusern erhältlich ist. Man gibt 1 gehäuften Teelöffel Pulver auf 600ml Flüssigkeit und kocht dies für 2-3 Minuten. Agar-Agar ist geschmacks- und geruchsneutral und verfestigt sich wie Gelee. Verwenden Sie etwas weniger als 1 Teelöffel Agar-Agar auf diese Menge Flüssigkeit zur Zubereitung eines leicht verfestigten Mousse.

## Veggie Burger & Nuss-Brätlinge

Um Eier in Veggie Burgern oder Nuss-Brätlingen zu ersetzen brauchen Sie tatsächlich nur eine feuchte Substanz die die Zutaten bindet. Ein pikantes Gericht wird nicht in Teile zerfallen wenn es kein Ei enthält, vorausgesetzt es enthält ausreichend Feuchtigkeit. Ein Esslöffel zerdrückte Kartoffel eignet sich für Veggie Burger. Hefeextrakt in heißem Wasser aufgelöst oder etwas Gemüsebrühe bindet und verfeinert auch diese art pikanter Gerichte. Wenn eine Mischung auseinander fällt weil sie zu nass ist, dann können Sie Haferflocken, Mehl oder Vollkornbrösel hinzugeben um die Mischung fest zu machen und sie zu binden.

## 'Rühr-ohne-Ei'

Geschmacksneutraler, fester Tofu kann als Basis für 'Rühr-ohne-Ei' verwendet werden. In dem folgenden Abschnitt befindet sich ein Rezept dafür.

## Rezepte

### 'Rühr-ohne-Ei'

1 Packung geschmacksneutraler, fester Tofu

1/2-1 Esslöffel Sojasauce

1-2 Teelöffel Gelbwurzel (andere Namen des Gewürzes: Curcuma, Turmeric, Haldi)

1-2 Esslöffel Edelhefe-Flocken  
Salz & Pfeffer nach Geschmack  
1-3 Esslöffel Pflanzenöl  
Wahlweise: gehackte, gebratene Zwiebeln, Knoblauch, Pilze

Zerdrücken Sie den Tofu grob und marinieren Sie ihn für 10 Minuten in Sojasauce. Geben Sie die übrigen trockenen Zutaten dazu und mischen Sie das Ganze gut. Erhitzen Sie das Öl in einer Bratpfanne und braten Sie den Tofu nun leicht für etwa 5 Minuten. Achten Sie dabei darauf, dass er nicht anhaftet. Zusätzliche Gemüse können dazugegeben werden, zum Beispiel Zwiebeln, Knoblauch oder auch Pilze. Am besten das Ganze dann auf heißem Toast servieren!

### Pfannkuchen-Teig

125g fein gesiebttes Vollkornmehl  
25g Sojamehl  
2 Teelöffel Backpulver  
75-100g Seidentofu  
275ml oder mehr Sojamilch  
1 Esslöffel Pflanzenöl  
Prise Salz  
Gewürze oder Kräuter zum Würzen wenn die Pfannkuchen pikant sein sollen

Sieben Sie die trockenen Zutaten. Geben Sie die flüssigen Zutaten mit dem Seidentofu dazu und pürieren Sie das Ganze im Mixer oder vermischen Sie es sehr gut 'per Hand'. Sie haben somit einen Pfannkuchenteig. Der Teig kann auch zum Überziehen für Gemüse zum Frittieren verwendet werden.

### Quiche

Blätterteig oder Mürbeteig in einer 18cm große Backform auslegen  
1 Packung festen, geschmacksneutralen Tofu, zerbröckelt / zerdrückt  
1 mittelgroße Zwiebel, fein geschnitten  
2 gehackte Knoblauchzehen  
1 Esslöffel Pflanzenöl  
1/2 Teelöffel Gelbwurzel  
1/2 Teelöffel Garam Masala (indisches Gewürz)  
1 gestrichenen Teelöffel gekörnte / zerbröselte Gemüsebrühe  
Salz & Pfeffer nach Geschmack  
1 Tomate zum dekorieren  
15g Pflanzenmargarine

Braten Sie den Knoblauch und die Zwiebeln an bis sie weich sind. Geben Sie den Tofu, Gelbwurzel, das Garam Masala, die Gemüsebrühe und je nach Geschmack Salz und Pfeffer dazu. Mischen Sie das Ganze gut durch und drücken Sie die Mixtur in den ausgelegten Teig. Legen Sie die Scheiben geschnittene Tomate zur Dekoration und kleine Margarinestücke darauf. Servieren Sie den Quiche kalt mit einem Salat.

## Einfacher Biskuitkuchen

250g Vollkornmehl (gesiebt)  
75-100g Brauner Zucker / roher Rohrzucker  
125g Pflanzenmargarine  
3-4 getrichene Teelöffel Backpulver  
275ml Vanille Soja-Dessert  
1/4 Teelöffel Mandel Essenz und/oder Vanille Essenz  
Prise Meersalz  
Sojamilch

Lösen Sie auf niedriger Hitze die Margarine und den Zucker auf und lassen Sie dies dann abkühlen. Mischen Sie in einer separaten Schüssel die trockenen Zutaten zusammen. Geben Sie die Margarine-Zucker Mischung zu den trockenen Zutaten und mischen Sie dies gut. Geben Sie das Sojadessert und die Mandel Essenz dazu. Wenn die Mischung zu trocken erscheint geben Sie etwas Sojamilch hinzu, bis der Teig eine dickfließende Konsistenz hat.

Je nach der Art des verwendeten Mehles, hängt es davon ab, wieviel Sojamilch zur Zubereitung nötig ist. Vollkornmehle absorbieren normalerweise mehr Flüssigkeit. Gießen Sie den Teig in zwei runde Backformen mit einem Durchmesser von 15-18cm oder einer 1kg-Brotlaibbackform. Backen Sie den Kuchen bei 180°C für etwa 30-40 Minuten. Um zu testen ob der Kuchen durchgebacken ist stechen Sie mit einem warmen Messer in die Mitte des Kuchens. Es sollte nichts daran haften bleiben. Ansonsten sieht man es auch daran, dass sich die Randseiten von der Backform gelöst haben oder der Kuchen sich fest anfühlt wenn man die Oberseite drückt.

**Füllungen:** Wenn der Biskuitkuchen abgekühlt ist, können Sie ihn mit cremig gerührter Glasur (Mischung aus Margarine, Puderzucker, Vanille-Essenz und einer kleinen Menge Wasser) oder Marmelade füllen.

**Glasuren:** Mischen Sie Puderzucker mit einer kleinen Menge kochendem Wasser. Die weiße Glasur kann nun auf den Kuchen aufgetragen werden. Sie wird hart beim abkühlen. Um so mehr Wasser Sie verwenden, um so weicher wird die Glasur. Sie können den Kuchen auch mit Nüssen dekorieren.

Eine Karamelglasur lässt sich zubereiten indem Sie etwa 125g Zucker, 3 Esslöffel Sojamilch, 50g Margarine und einen Teelöffel Vanille-Essenz für einige Minuten kochen. Rühren Sie diese Mixtur fortwährend bis sie fast abgekühlt ist und tragen Sie sie dann auf den Kuchen auf. Zerlassene vegane Schokolade ist eine weitere leckere Glasur-Variante aber schmeckt gewöhnlicherweise besser auf Schokoladenkuchen.

Eine Vegan\*Swines Info.

Quelle: Vegan Society Großbritannien. Übersetzung und Bearbeitung: Gita Yegane Arani-May.



Portrait einer Kuh, von Farangis Yegane.