

KOCHEN OHNE KÄSE

Käse ist häufig das letzte tierische Produkt das ein Vegetarier aufgibt, bevor er oder sie vegan wird. Manche Leute haben wirklich das Gefühl, dass sie ihn vermissen, während anderen ihn sowieso noch nie mochten!

Für diejenigen von Ihnen, die nicht auf-tierischer-Milch-basierenden Käse kaufen möchten, sind hier einige (uns bekannten) entsprechenden Hersteller (EU) aufgelistet.

1. Bute Island Foods - <http://www.buteisland.com/> - Scheese, harter 'Käse', etc.
2. Pural, Pur Aliment - <http://www.pural.de/> - Vegi-Cheese, etc.
3. The Redwood Wholefood Company Ltd. - <http://www.redwoodfoods.co.uk/> - Cheezly - harter Käse, Streich-'käse' und Feta, etc.
4. Tofutti - <http://www.tofutti.co.uk/> - Creamy Smooth - Streich-'käse', etc.

'Käse'-Geschmack

Eine spezielle Anmerkung muss hier über ein Produkt, das als 'Nährhefeflocken' oder Edelhefe bezeichnet wird, gemacht werden. Dies ist ein Primärprodukt, das aus Melasse hergestellt wird und hat speziell im Vollwertkostbereich seinen Platz.

Nährhefeflocken sind zart gelblich und haben einen etwas süßeren, mehr 'käsigen' Geschmack als Bierhefe. Die Flocken enthalten viel Vitamin B und Mineralien. Nährhefe ist geeignet für Saucen die einen 'Käse'-Geschmack haben sollen. Sie können auf Lasagne gestreut als Topping verwendet werden, generell auf Pasta, auf Pizzas oder gemischt mit 'Mashed Potatos' im Ofen gebacken für 'Käse'-Kartoffeln. Nähr- oder Edelhefeflocken sind üblicherweise im Reformhaus erhältlich.

Ähnlich kann auch Hefe-Extrakt (z.B. Vitam-R oder auch Marmite) verwendet werden: **eine kleine Menge** zu Pasta gemischt oder vermischt mit pflanzlicher Margarine aufs Brot, usw.

Hefe-Extrakt eignet sich auch perfekt zur ultimativen Abrundung für dunkle Pilzsaucen!
Rezepttipp: Zwiebeln braun anbraten, Austernpilze und Seitanstücke beigegeben, Salz, Pfeffer, etwas Wasser, evtl. Sojamilch. Sauce mit etwas Stärke binden, leicht abkühlen lassen und je nach geschmacklichem Empfinden Hefeextrakt einrühren. Kommt hervorragend mit veganen Knödeln.