

Sébastien Kardinal

Mein kleiner veganer
Milchladen

Fotos & Styling: Laura Veganpower

Aus dem Französischen von Elisabeth Liebl



HANS-NIETSCH-VERLAG

Dieses Buch widme ich allen,
die mit ihrer Arbeit dazu beitragen,
dass sich in unseren Töpfen und in unseren Köpfen etwas ändert.
Jeder kleine Schritt in die richtige Richtung
bringt uns eine gerechtere, ethisch vertretbare Welt etwas näher.
Ich danke allen, die den veganen Weg beschreiten.

Inhalt

- Einführung **10**
- Die Zutaten **11**
- Praktische Küchenhelfer **15**

Milch & Sahne

- Sojamilch **20**
- Vier pflanzliche Milchsorten **22**
- Sahne **24**
- Stichfeste *Crème fraîche* **26**
- Frischkäse natur **28**
- Gesalzene Butter **30**
- Vanillejoghurt **32**
- Fruchtjoghurt **34**
- Crème Caramel* **36**
- Mousse au Chocolat* **38**

Käse

- Ziegenkäserolle (*Bûche de chèvre*) **42**
- Kräuterfrischkäse (*Ail et fines herbes*) **44**
- Veganer Feta in Öl **46**
- Weichkäse (*Boulette d'Avègne*) **48**
- Rahmfrischkäse **50**
- Münsterkäse mit Kümmel (*Munster au cumin*) **52**
- Räucherkäse mit Aschehaut (*Cendré fumé*) **54**
- Walnusskäse (*Fromage aux noix*) **56**
- Bierkäse (*Goudalois*) **58**
- Blauschimmelkäse (*Bleu*) **60**

Ei

- Spiegelei **64**
- Rührei **66**
- Ei en cocotte **68**
- Omelett **70**
- Pochiertes Ei **72**

- Bezugsquellen **74**
- Dank **76**
- Der Autor und die Fotografin **76**



Einführung

Seit Jahrzehnten redet man uns ein, dass Milchprodukte gesund seien. Mittlerweile ist uns diese Überzeugung in Fleisch und Blut übergegangen. Die raffinierten Marketingstrategien der Milchindustrie machen uns glauben, der Verzicht auf Milch, Joghurt, Sahne, Butter und Käse gefährde unsere Gesundheit. Das Schreckgespenst des Vitamin- und Nährstoffmangels geht um in unseren Köpfen und Rebellen droht man mit Kalziummangel sowie dem Verlust der Knochendichte.

In Frankreich ist Milch ein Kulturgut. Wir Franzosen lernen von klein auf, dass wir nur groß und stark werden, wenn wir Milch trinken. Und später bläut man uns ein, der Verzehr von Käse sei gleichbedeutend mit französischer Lebenskunst. Irgendwann sind wir davon überzeugt, dass es eine Frage des Nationalstolzes ist, die typischen regionalen Produkte zu kennen, zu schätzen und natürlich auch zu verspeisen. Käse ist schließlich ein unverzichtbarer Bestandteil der französischen Esskultur. Auch ich habe als Vegetarier etwa zwanzig Jahre lang eine Unmenge verschiedenster Käsesorten und Eierspeisen vertilgt. Und das durchweg mit Genuss. Obendrein stammte meine Mutter aus der Normandie, daher wurde bei uns immer mit Butter und Crème fraîche gekocht.

Doch wer sich entscheidet, vollständig auf Milchprodukte zu verzichten, wird in Frankreich schnell als Kulturverächter angesehen und macht sich in den Augen überzeugter Patrioten des Landesverrats schuldig. Dieser Fauxpas scheint fast noch tragischer als der Verzicht auf Fleisch. Inzwischen hat die Lebensmittelindustrie in Ländern wie

Deutschland oder Österreich die Kaufkraft veganer Lebensmittel entdeckt und einen regelrechten Vegan-Hype ausgelöst. Eine Vielzahl industriell hergestellter veganer Produkte füllt seitdem die Regale in Supermärkten. Dennoch sehen sich Menschen, die sich bewusst vegan ernähren, – nicht nur in Frankreich – noch immer mit unzähligen Vorurteilen konfrontiert.

Es ist mittlerweile wissenschaftlich erwiesen, dass der Mensch sehr wohl ohne Produkte tierischen Ursprungs leben kann. Und schließlich sprechen auch gewichtige moralische Gründe für diese Entscheidung. Wir verfügen heutzutage über die nötigen „Mittel“, um herkömmliche Delikatessen durch schmackhafte vegane Alternativen zu ersetzen. Die Vielfalt natürlicher pflanzlicher Lebensmittel bietet uns nahezu unbegrenzte Möglichkeiten. Um diese zu erkunden, müssen wir lediglich bekanntes Wissen erweitern – durch neue Zubereitungstechniken, genaues Beobachten und Verfeinern unseres Geschmacksinns.

In diesem Buch möchte ich Ihnen zeigen, wie Sie all die veganen Milch- und Käseprodukte selbst herstellen können, die Sie bisher im Laden gekauft haben. Sie werden sehen, dass man auf der Basis einfacher Pflanzenöle, ausgewählter Binde- und Texturierungsmittel, von Nüssen und Ölsaaten sowie einer Handvoll Gewürze kleine kulinarische Wunder vollbringen kann. Und Sie werden belohnt mit einzigartigen Ergebnissen, die vielleicht nicht ganz der gewohnten Norm entsprechen, aber in Aussehen und Geschmack ein wahrer Genuss sind!

Um besonders leckere, gesunde und aromatische Speisen zuzubereiten, sollten Sie die Zutaten frisch, saisonal, aus regionalem Anbau und in Bio-Qualität einkaufen!

Die Zutaten

AGAR-AGAR: Ein natürliches Geliermittel, das aus Algen gewonnen wird. Es hat weder Eigen-geruch noch -geschmack und ist nur in warmer Flüssigkeit löslich. Sie finden Agar-Agar als Pulver im Bioladen oder Reformhaus.

ANNATTO-SAMEN (*Bixa orellana*): Dieses pikante Gewürz stammt ursprünglich aus Südamerika. Die rotbraunen Samen mit erdig-pfeffrigem Geschmack werden in der tropischen Küche als natürlicher Farbstoff in würzigen Pasten, Suppen oder Saucen und zum Einfärben von Reis, Butter, Käse oder Fisch verwendet. Man findet das Gewürz als ganze Samen oder gemahlen bei spezialisierten Gewürzanbietern (Bezugsquellen siehe Seite 74 f.), wo es auch unter dem Namen „Orleansaat“ angeboten wird. Annatto gehört zu den Superfoods und sollte daher sparsam verwendet werden.

CARRAGEENPULVER: Das Geliermittel „Carrageen“ wird aus dem Extrakt von Rotalgen gewonnen und besonders in der sogenannten Molekularküche eingesetzt. Kappa-Carrageenpulver dient zur Herstellung fester Gelees, Jota-Carrageenpulver ist für weiches Gelee gedacht. Carrageen ist in Naturkostläden mit einem gut sortierten Angebot für vegane Küche oder im Feinkostladen erhältlich.

GELLANPULVER: Ein natürliches Geliermittel zur Herstellung fester Gelees, das durch Fermentation von Algen gewonnen wird. Es ist oft als Stärkeersatz in industriell hergestellten Lebensmitteln enthalten. Gellan wird in der Molekularküche zum Andicken von Flüssigkeiten verwendet (Bezugsquellen siehe Seite 74 f.), aber auch für die traditionelle Zubereitung von Terrinen und Sülze.

GUARKERNMEHL: Das aus den Samen der Guarbohne gewonnene Mehl wird flüssigen

Lebensmitteln als Verdickungs- oder Geliermittel zugesetzt. Guarkernmehl hat den Vorteil, dass es auch ohne Kochen bindet. Es absorbiert Flüssigkeit im Verdauungstrakt und quillt im Darm stark auf. Daher können bei übermäßigem Verzehr Bauchkrämpfe auftreten. Kaufen Sie Guarkernmehl möglichst naturbelassen im Bioladen oder Reformhaus.

JOGHURTFERMENT: Damit können Sie leckeren hausgemachten Joghurt herstellen. Meist sind die Starterkulturen (Bezugsquellen siehe Seite 74 f.) gefriergetrocknet, sie können also im Gefrierschrank aufbewahrt werden. Zur Joghurtbereitung müssen die Speisen auf 40 °C erwärmt werden – nicht mehr, aber auch nicht weniger.

JOHANNISBROTKERNMEHL: Das geschmacksneutrale Bindemittel aus den Samen des Johannisbrotkernbaums bindet Flüssigkeiten, ganz gleich ob kalt oder warm angerührt. Es wird häufig als Ei- und Gelatine-Ersatz verwendet. In großen Mengen kann das natürliche Verdickungs- und Geliermittel abführend wirken. Sie erhalten es im Bioladen oder im Reformhaus.

KAKAOBUTTER: Wie Kokosfett ist auch Kakaobutter sehr praktisch in der Anwendung, weil sie im Kühlschrank schnell fest wird und Speisen mehr Festigkeit verleiht. Achten Sie auch beim Kauf von Kakaobutter möglichst auf Bio- und Rohkostqualität (Bezugsquellen siehe Seite 74 f.).

KALA-NAMAK-SALZ: Das schwefelhaltige Gewürzsalz ist der Geheimtipp, wenn Sie Ihren veganen Speisen das typische Ei-Aroma verleihen wollen. Die aromatischen Bestandteile des schwarzen Steinsalzes sind besonders in der indischen Küche beliebt, da sie sowohl in puncto Geruch als auch im Geschmack hart gekochten Eiern ausgesprochen ähnlich sind. Kala-Namak-Salz finden Sie im Bioladen und in gut sortierten



Gewürzhandlungen (Bezugsquellen siehe Seite 74 f.).

KOKOSFETT: Ich verwende Kokosfett nicht wegen seines Geschmacks, sondern weil es gekühlt schnell fest wird. Sein natürliches Aroma verleiht Speisen eine ganz besondere Note, doch ich bevorzuge für meine veganen Käse geschmacksneutrales Kokosfett, möglichst in Rohkostqualität (Bezugsquellen siehe Seite 74 f.).

LA-MO-LONG-PFLANZE (*Paederia lanuginosa*): Die grünen Blätter dieser fantastischen Gewürzpflanze aus Vietnam duften und schmecken ähnlich wie die Käsesorten Maroilles, Livarot oder Munster. La-Mo-Long-Blätter erhalten Sie in gut sortierten asiatischen Feinkostläden. Die Pflanze lässt sich auch gut auf dem Fensterbrett ziehen und wird in Deutschland mittlerweile von einigen Kräuter-Versendern im Internet angeboten (Bezugsquellen siehe Seite 74 f.). Für die vegane Käsezubereitung ist die *Paederia lanuginosa* ein kulinarisches Highlight.

MEERRETTICH: Die aromatische Wurzel ist besonders im Osten Frankreichs und in Österreich sehr beliebt. Meerrettichpaste (in Österreich bzw. Süddeutschland auch „Kren“ genannt) wird aus der immunstärkenden und antimikrobiell wirkenden Wurzel gewonnen und wie Senf verwendet. Meerrettich hat ein intensives Aroma und enthält würzig-scharfe Geschmacksnoten, die an gewisse Käsesorten erinnern. Verwenden Sie möglichst ungeschwefelte Meerrettichpaste in Bioqualität (Bezugsquellen siehe Seite 74 f.).

MISOPASTE: In einem aufwendigen Herstellungsverfahren werden Sojabohnen gekocht und mit Salz, Reis oder Gerste in Zedernholzfässern fermentiert. In Asien gibt es Miso in zahlreichen Geschmacksrichtungen und Farbabstufungen. Es ist reich an Eiweiß und B-Vitaminen und enthält etwa 1 Prozent Alkohol. Inzwischen finden Sie auch bei uns im Reformhaus, im Bioladen und im Asia-Laden eine gute Auswahl an Misopasten.

PIMENTÓN D'ESPELETTE: Die besonders milde, fruchtig schmeckende Chilisorte wird in der Re-

gion um Espelette im französischen Baskenland angebaut. Bei diesem Chiligewürz steht nicht die Schärfe im Vordergrund, man verwendet es meist wegen des leicht rauchigen Geschmacks (Bezugsquellen siehe Seite 74 f.).

PROBIOTIKA (*Lactobacillus acidophilus*): Die wohltuenden Bakterien sind als Kapseln oder Pulver erhältlich. Sie stärken das natürliche Gleichgewicht der Darmflora. Für die vegane Käseherstellung sind sie eine sehr interessante Zutat, da sie dem Käse eine milchige Geschmacksnote verleihen. Dazu müssen Sie die fertige Zubereitung allerdings einige Zeit ruhen lassen. Ich verwende pflanzliche Gelatine-Kapseln mit *Lactobacillus acidophilus*, die 6 Milliarden KBE pro Kapsel enthalten. Achten Sie beim Kauf von Probiotika in Kapsel- oder Pulverform darauf, dass diese 100 Prozent vegan und frei von Zusatzstoffen sind (Bezugsquellen siehe Seite 74 f.).

SOJALEZITHIN: Der Nahrungszusatz aus der Sojabohne wird gern als Emulgator für Süßspeisen und Eis eingesetzt. Kaufen Sie Sojalezithin möglichst in Bioqualität (Bezugsquellen siehe Seite 74 f.).

TOFU: Tofu wird aus Sojabohnen hergestellt, indem Sojamilch mithilfe von Nigari-Salz zum Gerinnen gebracht wird. Er ist reich an pflanzlichen Proteinen und hat nur einen geringen Eigengeschmack. Bei der Herstellung von fermentiertem Tofu werden vegane Joghurtkulturen zugesetzt, die dem Tofu eine milde säuerliche Geschmacksnote verleihen und ihn zu einer idealen Zutat für selbst gemachten veganen Frischkäse macht. Und auch als vegane Feta-Alternative eignet er sich bestens. Seidentofu ist cremig und hat einen leichten Nachgeschmack. Beim Kochen verhält er sich ähnlich wie Ei, d. h., er gerinnt und wird dick. Er eignet sich besonders für die Zubereitung von veganen Ei-Variationen (Bezugsquellen siehe Seite 74 f.).

WÜRZ-HEFEFLOCKEN: Kosten Sie ruhig mal ein paar Flocken pur. Ihr Geschmack erinnert an Käse. Würz-Hefeflocken lassen sich gut anstelle von Parmesan verwenden, wenn Sie ein Nudel-

gericht verfeinern wollen. Sie finden sie in jedem Bioladen bzw. Reformhaus.

WÜRZ-HEFEPASTE, biologisch (z. B. *Vitam R*-Hefeextrakt): Die würzige Paste wird aus Hefeextrakt hergestellt und mit Vitamin B angereichert. Sie ist im Reformhaus oder in gut sortierten Bioläden erhältlich. Ihr nussiger Geschmack verleiht Saucen für Hauptgerichte oder Salate und selbst gemachten Brotaufstrichen einen würzig-aromatischen Pfiff.

XANTHAN: Xanthan ist ein Verdickungsmittel, das von Mikroorganismen (*Xanthomonas campestris*) produziert wird. Es wird häufig in der Lebensmittelindustrie zum Andicken von Joghurt und Mayonnaise eingesetzt. Durch seine texturierenden Eigenschaften und den neutralen Geschmack eignet es sich besonders zur Herstellung von Käse. Sie erhalten Xanthan in Apotheken. Achten Sie beim Kauf auf den Zusatz „In Lebensmittelqualität“! In größeren Mengen verzehrt, kann Xanthan abführend wirken.

Praktische Küchenhelfer

In diesem Kapitel stelle ich Ihnen die unentbehrlichen Küchengeräte und -utensilien für die vegane Milch-, Sahne- und Käseherstellung vor. Zu jedem der nützlichen Küchenhelfer finden Sie in den Bezugsquellen (siehe Seite 74 f.) Angaben zu spezialisierten Anbietern im Internet.

Für die Zubereitung der Rezepte benötigen Sie:

AUSSTECHFORMEN: Ausstechringe aus Exoglass® sind die perfekte Hilfe zum Formen Ihrer veganen Käseköstlichkeiten! Im Set erstanden, sind die einzelnen Ringe mit glattem Rand zwischen 30 und 100 Millimeter groß. Sie sind bis 145 °C hitzebeständig und spülmaschinengeeignet (Bezugsquellen siehe Seite 74 f.).

eine **BACKFORM** für Kuchen am Stiel (*Cake Pops*) für die Zubereitung von veganen Eiergerichten

einen **GÄRAUTOMATEN:** Er sorgt im unteren Temperaturbereich (zwischen 21 und 49 °C) für konstante Wärme, die sich bei den meisten Backöfen nicht einstellen oder exakt regulieren lässt. Ein Gärautomat (Bezugsquellen siehe Seite 74 f.) ist ideal für die Herstellung von Soja-Joghurt und veganem Käse und verbraucht zudem weniger Energie.

einen **HOCHLEISTUNGSMIXER**, wenn Ihre veganen Milch-, Sahne- und Käsekreationen eine besonders cremige Konsistenz haben sollen (Bezugsquellen siehe Seite 74 f.)

KÄSEFORMEN: Ob rund oder rechteckig für Frisch- und Weichkäse, als klassische Ricotta-Form oder rund und länglich für die traditionelle Herstellung einer Bûche, achten Sie beim Kauf auf den Hinweis: „Aus lebensmittelechtem Kunststoff“. Käseformen sind in unterschiedlichen Größen erhältlich (Bezugsquellen siehe Seite 74 f.).

eine **KÜCHENMASCHINE**

einen **PFLANZENMILCHBEREITER** (*Veggiefino*): Mit diesem innovativen Gerät können Sie schnell und einfach Soja- und Nussmilch selbst zubereiten, ganz ohne Sieb und Sehtuch; für die Zubereitung benötigen Sie zusätzlich einen Stabmixer (Bezugsquellen siehe Seite 74 f.).

PUDDINGFÖRMCHEN mit Deckel, am besten aus hochwertigem Kunststoff (Bezugsquellen siehe Seite 74 f.)

einen **STABMIXER**

Wo finde ich die richtigen Zutaten?

Fast alle Zutaten für die Rezepte in *Mein kleiner veganer Milchladen* erhalten Sie im Bioladen oder im Reformhaus. Natürlich können Sie ausgefalleneren Zutaten wie Gewürze und Texturierungsmittel auch im Internet bestellen. Einige davon sind jedoch nur bei spezialisierten Online-Shops erhältlich (Bezugsquellen siehe Seite 74 f.).

Maisstärke

Mandeln



Käseform

Seiltruch

Gelbe Sojabohnen

Basmatireis

Rohe Cashewkerne



Joghurtferment

Probiotika-Kapseln

Kala-Namak-Salz



Sojamilch

Sojamilch ist wohl die bekannteste Pflanzenmilch und meist ein guter veganer Ersatz für Kuhmilch. Beim Kochen verhält sich Sojamilch ganz ähnlich. „Sojadrinks“ sind in den Geschmacksrichtungen „natur“, aromatisiert oder mit Kalziumzusatz erhältlich. Doch Sojamilch ist nicht geschmacksneutral, jede Variante schmeckt anders und auch zwischen den einzelnen Marken gibt es große qualitative Unterschiede. Wenn Sie auf Nummer sicher gehen und eine hochwertige Sojamilch ohne Zusätze oder störende Geschmacksnoten bekommen wollen, stellen Sie sie ganz einfach selbst her.

Für 1 Liter · Zubereitungszeit: 40 Minuten · Einweichzeit: 12 Stunden

120 g gelbe Sojabohnen • 1,2 l gefiltertes Wasser

Die Sojabohnen unter fließendem Wasser gut abspülen und 12 Stunden in einer großen Schüssel mit kaltem Wasser einweichen. Anschließend die gequollenen Bohnen abgießen. In den Mixer geben, Wasser dazugießen und auf höchster Stufe ein paar Minuten lang pürieren, bis eine glatte Flüssigkeit entsteht.

Die Flüssigkeit in einen großen Topf mit hohem Rand geben und bei mittlerer Hitze 30 Minuten köcheln lassen. Ständig umrühren, damit die Milch nicht überkocht.

Ein Gefäß in passender Größe (1 Liter) bereitlegen, ein Abtropfsieb aufsetzen und dieses mit einem Sehtuch auslegen. Die heiße Milch durch das Sieb gießen und warten, bis sie ganz durchgesickert ist. Dann das Sehtuch zusammendrehen, um den letzten Rest Flüssigkeit aus dem Tuch pressen. Alternativ können Sie Ihre Sojamilch auch mit einem Pflanzenmilchbereiter zubereiten.

Die fertige Milch in eine große Glasflasche gießen. Bei Raumtemperatur auskühlen lassen und anschließend in den Kühlschrank stellen. Dort ist sie 3 bis 4 Tage haltbar.

Tipp: Wenn Sie glücklicher Besitzer eines Pflanzenmilchbereiters sind (Bezugsquellen siehe Seite 74 f.), brauchen Sie weder Sieb noch Sehtuch. Damit haben Sie ohne großen Aufwand im Nu frische Pflanzenmilch zur Hand.





Vier pflanzliche Milchsorten

Das Leben besteht nicht nur aus Sojamilch. Sie können auch aus anderen Pflanzen Milch selbst zubereiten. Hier ein paar Ideen, die für leckere Abwechslung sorgen. Die folgenden Pflanzenmilchsorten sind nur eine kleine Auswahl. Kreieren Sie ganz nach Geschmack Ihre Lieblingsorten!

Für je 1 Liter · Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten · Einweichzeit: 8 Stunden

HASELNUSSMILCH: 100 g Haselnüsse • 1 l gefiltertes Wasser • 2 ml naturreiner Vanilleextrakt

oder 3 Msp. Vanillepulver • 10 ml Ahornsirup • **MANDELMILCH:** 100 g Mandeln (süß) •

1 l gefiltertes Wasser • 3 ml naturreiner Vanilleextrakt oder 4 Msp. Vanillepulver •

15 ml Agavensirup • **SESAMMILCH:** 100 g Sesamsamen • 20 g Puderzucker • 1 l gefiltertes Wasser •

KOKOSMILCH: 2 frische Kokosnüsse (mit etwa 800 ml Kokoswasser) • 200 ml gefiltertes Wasser

Haselnuss- und Mandelmilch

Haselnüsse oder Mandeln gut unter fließendem Wasser abspülen und 8 Stunden in einer großen Schüssel mit kaltem Wasser einweichen. Abgießen und zusammen mit dem gefilterten Wasser, dem Vanilleextrakt und dem Sirup in den Mixer geben. Jeweils auf höchster Stufe ein paar Minuten lang zu Milch verarbeiten.

Ein Abtropfsieb mit einem Sehtuch darin in ein Gefäß zum Auffangen der Milch stellen. Die Milch durch das Sieb gießen. Das Sehtuch auswringen und so den Rest der Flüssigkeit auspressen.

Sesammilch

Sesam und Puderzucker in einer Pfanne erhitzen und 3 Minuten unter ständigem Rühren karamellisieren lassen. Das gefilterte Wasser mit dem karamellisierten Sesam in den Mixer geben. Die warme Mischung kristallisiert beim Kontakt mit dem kalten Wasser. Zu einer glatten Flüssigkeit

mixen. Ein Gefäß mit einem Abtropfsieb und einem Sehtuch bereitstellen. Die Milch hineingießen und vollständig durchsickern lassen. Das Sehtuch zusammendrehen und den letzten Rest Flüssigkeit aus dem Sesam pressen.

Kokosmilch

Die Kokosnüsse anbohren und das Kokoswasser abfließen lassen. Dann die Kokosnüsse öffnen und das frische Fruchtfleisch mithilfe eines Esslöffels herauslösen, ohne die braune Haut mit aufzunehmen. Diese sollten Sie nicht verwenden! Kokoswasser und Fruchtfleisch im Mixer pürieren und die Milch nach Bedarf mit Wasser verdünnen.

Tipp: Bewahren Sie alle Milchsorten in Glasflaschen im Kühlschrank auf. Kokosmilch ist höchstens 3 Tage haltbar. Die anderen Sorten halten sich 5 Tage.

Sesammilch

Kokosmilch

Haselnussmilch

Mandelmilch





Weichkäse (Boulette d'Avègne)

Im Norden Frankreichs treffen wir auf den regionaltypischen, aber ansonsten wenig bekannten Weichkäse. Er wird aus *Fromage blanc* (Quark) gewonnen, der bei der *Maroilles*-Herstellung entsteht, und hat daher einen weniger kräftigen Geschmack. Das gilt auch für meine vegane Variante, bei der ich die traditionellen Geschmacksnoten dieses Weichkäses aufgenommen habe, um sein typisches Aroma zu kreieren.

Für 3 Käsekegel • Zubereitungszeit: 40 Minuten • Einweichzeit: 24 Stunden • Ruhezeit: 12 Stunden

200 g Mandeln • 100 ml gefiltertes Wasser • 50 g helle Misopaste (siehe Seite 13) • 30 g Meerrettich, ungeschwefelt (siehe Seite 13) • 5 Gewürznelken • 5 g feines Meersalz • 10 g Estragon • 5 La-Mo-Long-Blätter (*Paederia lanuginosa*, siehe Seite 13) • 5 ml Apfelessig • 1 Msp. frisch gemahlener schwarzer Pfeffer • 15 g Würz-Hefeflocken (siehe Seite 13 f.) • 2 Kapseln mit Probiotika (*Lactobacillus acidophilus*, siehe Seite 13) • edelsüßes Paprikapulver zum Bestäuben (Menge nach Bedarf)

Zunächst die Mandeln unter fließendem Wasser abspülen und in einem großen Topf mit kaltem Wasser 24 Stunden einweichen. Anschließend die braune Schale entfernen. Die Mandeln mit 100 Millilitern kaltem Wasser im Mixer zu einem Püree verarbeiten. Misopaste, Meerrettich, Gewürznelken und Salz dazugeben und erneut pürieren, bis eine glatte Mischung entsteht. Die Blätter von Estragon und *Paederia lanuginosa* fein hacken und zur Mischung geben. Essig, Pfeffer, Würz-Hefeflocken und den Inhalt der Probiotika-Kapseln hinzufügen und das Ganze zu einer dickflüssigen Creme pürieren. Diese 30 Minuten ruhen lassen.

Ein Abtropfsieb mit Sehtuch in eine Salatschüssel stellen. Ein Drittel der Mischung in das Sieb geben und ausdrücken, damit die überschüssige Flüssigkeit ablaufen kann. Die Masse mit dem Tuch aus dem Sieb heben und in eine Schüssel

geben, dann mit dem Rest der Mischung ebenso verfahren.

Auf diese Weise erhalten Sie etwa 180 Gramm veganen Käse. In 3 Portionen aufteilen und jede Portion zu einem Kegel formen. Auf einen Teller stellen und großzügig mit Paprikapulver bestäuben. Dann die Kegel in Paprikapulver wenden, bis sie vollständig ummantelt sind. Die 3 Käsekegel auf ein Gitter stellen und 12 Stunden an der Luft trocknen lassen.

In Frischhaltefolie eingewickelt, sind sie im Kühlschrank gut 1 Woche haltbar.

Tipp: Für diesen Weichkäse habe ich Blätter der La-Mo-Long-Pflanze aus der vietnamesischen Küche verwendet, deren natürlicher Geschmack dem Aroma des *Maroilles*-Käse ähnelt. Sie können sie auch einfach weglassen. Sie hat keinen Einfluss auf die Konsistenz.



Blauschimmelkäse

(Bleu)



Was Käsesorten wie *Roquefort* oder *Bleu de Bresse* so interessant macht, ist der Kontrast zwischen dem weißen Käse und den blaugrünen Edelpilzadern. Die beiden Bestandteile unterscheiden sich in Geschmack und Konsistenz. Diesen Effekt wollte ich auch bei meinem eher untypischen Cashewkäse erzielen. Zugegeben, es dauert eine Weile, bis er genussfertig ist, aber Ihre Geduld wird fürstlich belohnt.

Für 1 Käselaib à 180 Gramm · Zubereitungszeit: 15 Minuten ·

Einweichzeit: 8 Stunden · Ruhezeit: 1 Woche

120 g rohe Cashewkerne · 25 ml gefiltertes Wasser · 5 ml Apfelessig · 4 Kapseln mit Probiotika (*Lactobacillus acidophilus*, siehe Seite 13) · 1 g Knoblauchpulver · 3 g feines Meersalz · 10 g Kakaobutter (siehe Seite 11) · 20 g Püree aus gerösteten Kürbiskernen (siehe unten, „Tipp“) · 4 La-Mo-Long-Blätter (*Paederia lanuginosa*, siehe Seite 13) · 1 runde Käseform (mit 8 cm Durchmesser, siehe Seite 15)

Die Cashewkerne abspülen und 8 Stunden in einer großen Schüssel mit kaltem Wasser einweichen. Abgießen, in die Rührschüssel einer Küchenmaschine mit Hackmesser geben, 25 Milliliter kaltes Wasser und den Apfelessig hinzufügen. Auf höchster Stufe zu einer möglichst glatten Creme pürieren. Den Inhalt der Probiotika-Kapseln, Knoblauchpulver und Salz dazugeben und erneut mixen. Die Kakaobutter im Wasserbad schmelzen und hinzufügen. Ein weiteres Mal mixen, bis die Masse homogen ist.

Die Käseform auf Backpapier stellen und die Creme hineinfüllen. Mit dem Rücken eines Esslöffels glatt streichen. Den Blauschimmelkäse 3 Tage lang in einer luftdicht verschließbaren Dose im Kühlschrank aufbewahren.

Aus der Form nehmen und in mehrere unterschiedlich große Stücke brechen. Die Innenseite der Stücke mit dem Kürbiskernpüree bestreichen

und die Stücke wieder zu einem Käse zusammenfügen. Diesen wieder in die Form legen, mit dem Rücken eines Esslöffels festdrücken und nach 24 Stunden aus der Form nehmen.

Die La-Mo-Long-Blätter um den Käse wickeln und den Laib in Frischhaltefolie einpacken. Vor dem Verzehr 3 Tage in den Kühlschrank stellen. Während dieser Zeit den Blauschimmelkäse alle 24 Stunden wenden und das Kondenswasser, das sich im Inneren der Dose gebildet hat, mit Küchenpapier wegtupfen.

Der Blauschimmelkäse ist im Kühlschrank etwa 1 Woche haltbar.

Tipp: Das Püree aus gerösteten Kürbiskernen erinnert entfernt an den Geschmack von Gorgonzola. Rösten Sie dafür die Kürbiskerne in der Pfanne an und pürieren Sie sie dann mit etwas Wasser im Mixer zu einer stichfesten Masse.



Rührei



Rühreier sind beim Brunchen einfach ein Muss. In meiner Küche hat sich die vegane Version auf Tofubasis bewährt. Das Rührei schmeckt ganz vorzüglich, ist einfach und schnell zubereitet und bringt eine interessante Abwechslung auf den Frühstückstisch.

Für 2 Personen · Zubereitungszeit: 15 Minuten

250 g fester Tofu natur (siehe Seite 13) • 3 g schwarzes Kala-Namak-Salz (siehe Seite 11 f.) • 3 g Kurkumapulver • 5 ml Apfelessig • 100 g Seidentofu • 5 ml Rapsöl • ein paar Schnittlauchröllchen zum Garnieren • frisch gemahlener schwarzer Pfeffer zum Abschmecken

Den Tofu abtropfen lassen und mit den Fingern in eine Salatschüssel fein zerkrümeln. Salz, Kurkuma, Essig und Seidentofu in einer weiteren Schüssel zu einer glatten Creme verrühren. Die Mischung über die Tofukrümel geben und beides gut vermengen. Das Rapsöl hinzufügen, erneut gut durchrühren und 5 Minuten ruhen lassen.

In einer Pfanne wenig Öl erhitzen und die Creme hineingeben. Den Ei-Ersatz auf mittlerer Flamme unter ständigem Rühren maximal 5 Minuten garen, damit das Rührei nicht zu trocken wird.

Auf zwei Schälchen verteilen, mit den Schnittlauchröllchen bestreuen und mit frisch gemahlendem schwarzem Pfeffer abschmecken.

Tipp: Das Rührei in der Pfanne zuzubereiten geht sicher am einfachsten und schnellsten. Wenn Sie Ihr Rührei noch cremiger wollen, können Sie es auch 10 Minuten im Wasserbad ziehen lassen. Und haben Sie mal Lust auf eine echte Schlemmerei, krönen Sie es vor dem Herausnehmen einfach mit 1 Teelöffel Pflanzenbutter.



Dank

Mein besonderer Dank geht an die Firma *Wismer* (www.wismer.fr), die mir einen ChufaMix und den Gärschrank zur Verfügung gestellt hat. Außerdem danke ich *TomPress* (www.tompress.com, in französischer Sprache) für all die Sehtücher und Käsesiebe sowie für die Butterform. Besondere Erwähnung verdient auch das Gartencenter *AlsaGarden* (www.alsagarden.com, in französischer Sprache), wo ich den unglaublichen Geschmack der Blätter der *Paederia lanuginosa* oder La-Mo-Long-Pflanze entdeckt habe. Meinen Lesern danke ich für ihr Vertrauen.

Der Autor und die Fotografin

Sébastien Kardinal ist der Shootingstar der französischen Veganer-Szene und Mitbegründer der bekannten französischen Internetseite *VG-Zone.net* (<http://vg-zone.net/>). Der charismatische Koch ist Autor mehrerer Kochbücher, darunter *Meine kleine vegane Metzgerei* (2016 erschienen im Hans-Nietsch-Verlag, Freiburg), das auch ins Spanische und Italienische übersetzt wurde.

Laura Veganpower ist Spezialistin für veganes Feingebäck, Fotografin und Fooddesignerin sowie ebenfalls Mitbegründerin der Internetseite *VG-Zone.net* (<http://vg-zone.net/>). Sie arbeitet eng mit Sébastien Kardinal zusammen und hat die Fotos für alle seine Werke sowie das Buch *Pâtisserie vegan* von Bérénice Leconte gemacht.

Titel der Originalausgabe: *Ma Petite Crèmerie vegan*, erschienen bei Editions La Plage, Paris

Translation Rights arranged with Editions La Plage, Paris

© Hans-Nietsch-Verlag 2018

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Lektorat: Ute Orth, Freiburg

Korrektur: Andrea Bistrich

Fotos und Fooddesign: Laura Veganpower

Umschlaggestaltung: Rosi Weiss

Layout: Kurt Liebig

Druck: Dimograf Sp z o.o., Bielsko-Biała/Polen

Hans-Nietsch-Verlag

Schauinslandstr. 136 h

79100 Freiburg

www.nietsch.de

info@nietsch.de

ISBN 978-3-86264-712-5



Sébastien Kardinal Mein kleiner veganer Milchladen

Von Milch über Joghurt und Käseplatte bis zum Omelette – alles ganz ohne tierische Produkte!

Sébastien Kardinal entschied sich schon als Jugendlicher für die vegetarische, später für die vegane Ernährungsweise. Als Franzose liegt ihm allerdings die Liebe zum Käse im Blut und so stellt er hier eine Auswahl rein pflanzlich erzeugter Käsesorten vor – samt ihrer Grundlage in Form veganer Milch- und Sahnesorten.

Mit den schnellen Rezepten seiner durch und durch urbanen Küche, die alle nur 5 bis 30 Minuten in Anspruch nehmen, richtet er sich an bewusste Genießer der modernen Zeit, die nicht allzu lange am Herd stehen wollen. Dass der Geschmack bei seinen Gerichten im Vordergrund steht, versteht sich von selbst. Der engagierte Koch verbindet einen bewussten, nachhaltigen Lebensstil mit der klassischen französischen Gourmetküche.

80 Seiten, Broschur, ISBN: 978-3-86264-712-5