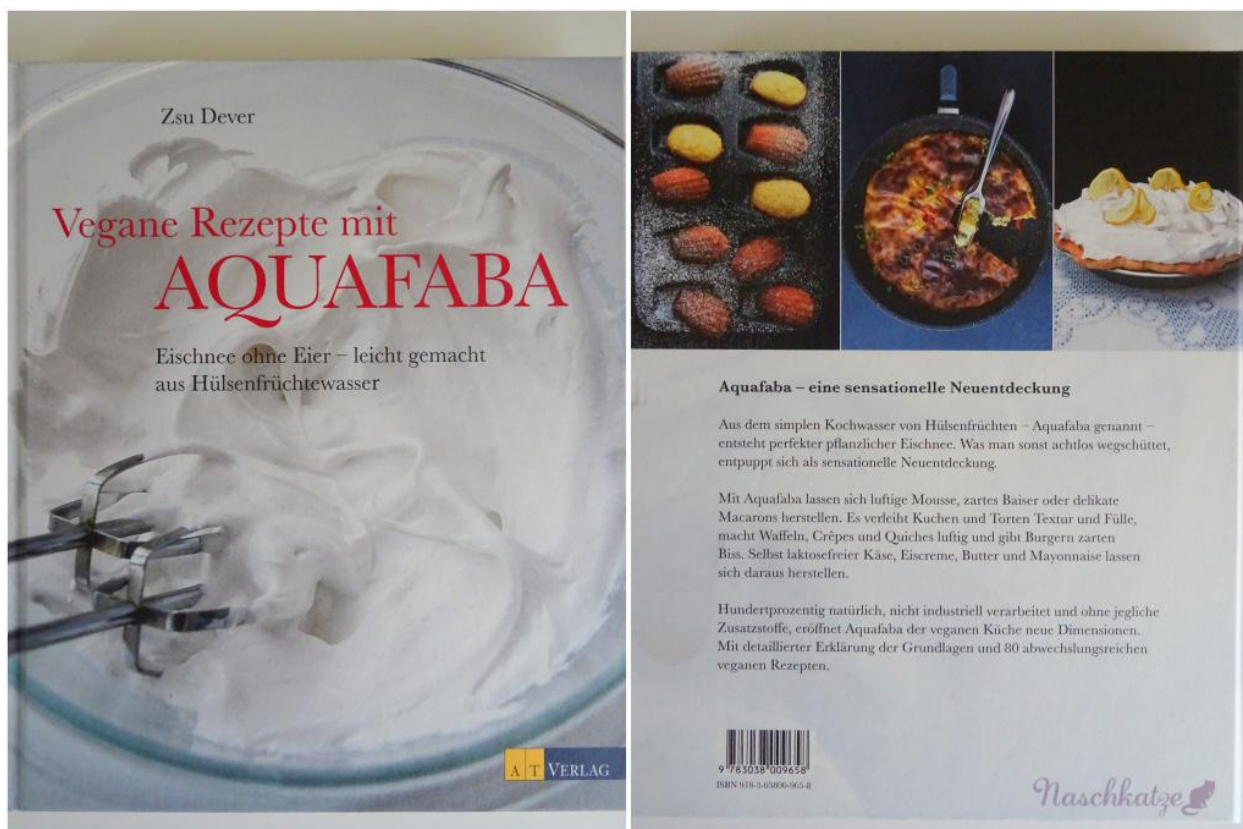


Buchvorstellung: „Vegane Rezepte mit Aquafaba. Eischnee ohne Eier – leicht gemacht aus Hülsenfrüchtewasser“ von Zsu Dever



Heute stelle ich euch ein sehr spezielles Buch vor, das aber jeder besitzen sollte, der sich vegan ernährt oder auf Eier verzichten möchte oder muss. Aquafaba – simple Flüssigkeit aus Hülsenfrüchtedosens, die die vegane Back- und Kochwelt vor einigen Jahren revolutionierte. Die Flüssigkeit, eigentlich ein Nebenprodukt, das man bisher weggoss, lässt sich zu weißem, festem Schnee aufschlagen und zu Baisers, luftigen

Gebäcken oder fluffiger Mousse au chocolat verarbeiten.

Das Buch von Zsu Dever, das kürzlich im [AT Verlag](#) erschien, ist eines der ersten seiner Art und fasst alle wichtigen Informationen zum Aquafaba und seiner Verwendung zusammen. Außerdem bietet es eine reiche Vielfalt an Rezepten, süß, herzhaft, zum Frühstück, Naschen oder Sattessen.



Inhalte

Zu Beginn gibt Zsu Dever eine Einleitung über die Entdeckung des Aquafaba, seine Namensgebung und die Folgen in der veganen Gemeinschaft weltweit. Es folgt eine Einführung: Was ist Aquafaba, wie stellt man es her, wie lagert man es und wie schlägt man es auf?

Die ersten Rezepte enthält das Kapitel „Saucen, Pasten, Käse, Würzmittel“, in dem man lernt, wie man vegane Butter, Frischkäse, Käse oder verschiedenste Dressings herstellt.

„Frühstück“ lautet das zweite Kapitel. Da Frühstück häufig aus Eiern oder Eiprodukten besteht, gibt es ein eigenes Kapitel mit Donuts, Waffeln, Pfannkuchen, armen Rittern und Omelett – ohne Eier.

Weiter geht es mit „Pikante Gerichte und Beilagen“. Da findet man Spätzle, Quiche, Brote, Brioche und vieles mehr. „Süßes ohne Backen“ enthält Desserts wie Mousse au chocolat, Marshmallows, Zitronenbaisertorte, Eis. Im Kapitel „Süßes aus

dem Ofen“ reihen sich Macaronrezepte an Baiserkekse, Cookies folgen auf Madeleines. Zum Schluss folgen als Bonus Kichererbsenrezepte, denn natürlich hat man viele zu verarbeiten, wenn man mit Aquafaba zaubert.

Den Abschluss des Buchs bildet eine Übersicht von Zutaten, Küchenutensilien und besonderen Verfahren, die im Buch zur Anwendung kommen.

Levantinische Kebabs

In der Küche der Levante – dem östlichen Mittelmeerraum – sind Spieße mit gewürzten Fleischstücken sehr beliebt. In diesem Rezept entstehen die üppigen Spieße aus zerstoßenen Fenchel, Kücherverben, Glutun und Aquafaba-Eiweiss. Sie sind außen knusprig und innen weich und saftig. Sie können wie auch串燒 und später draußen fertig gebraten.

1 gemahlener Kreuzkümmel
1 gemahlener Sumach
– 1 TL rote Chiliflocken
5 ml Gewürzöl
5 g Fenchel (gerösteter grüner
Fenchel), zerstoßen
1 Eiweiss
1 ml Aquafaba
1 g getrocknete Kücherverben
und Petersilie, Blätter
gehackt
100 ml Sojabohnen, fein gehackt
1 Messlöffel
1 Glutunpulver (Rotenhan
für Internethandel)
und 1/2 Knetglasbecken
siehe 271, Tomatensoße
et rote Zwiebelringe zum
Servieren.

1 Für die Gewürzmischung Kreuzkümmel, Sumach und Chiliflocken mischen. Die Gemüsebrühe mit dem Fenchel und 1 Esslöffel Olivenöl in einen kleinen Topf geben, bei mittlerer bis starker Hitze zum Kochen bringen, dann bei niedriger Hitze 10–20 Minuten je nach Größe der Körner leise köcheln lassen, bis die Körner weich sind, bei Bedarf mehr Brühe angießen. Den Fenchel in einem feinen Sieb 5 Minuten gut abtropfen und abkühlen lassen.

2 60 ml Aquafaba in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben und bei mittlerer bis hoher Geschwindigkeit 8–10 Minuten schlagen, bis sich feste Spitzen bilden (siehe Seite 16).

3 Die Kücherverben mit Petersilie, Knoblauch, 1/2 Teelöffel Salz und 2 Teelöffel der Gewürzmischung im Blitzhacker fein pürieren. In eine große Schüssel geben, den Fenchel und das Glutunpulver einmischen. Den Aquafaba-Schnee umrühren.

4 Die restliche Gewürzmischung mit den restlichen 3 Esslöffeln Olivenöl, 2 Esslöffeln Aquafaba und 1/4 Teelöffel Salz in einer kleinen Schüssel an einer Paste verfeinern.

5 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Kücherverbammischung in 12 gleich große Portionen teilen und jede Portion um einen Spieß zu einer 2–3 cm dicken Wurst formen. Am einfachsten ist es, die Masse auf die Handfläche zu legen, den Spieß mittig daraufzulegen und die Masse dann rund um den Spieß zu formen und anzudrücken.

6 Die Spieße auf ein leicht geöltes Backblech legen und mit der Gewürzpaste bestreichen. Im vorgeheizten Backofen etwa 15 Minuten backen, wenden, wiederum mit der Gewürzpaste bestreichen und weitere 20 Minuten backen, bis sie außen braun und knusprig sind. Die Spieße aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen. Mit Pinaut, Knoblauchpaste, Tomatensoße und Zwiebelringen servieren.



Schokomousse-Torte

Dieser üppige Schokoladenkuchen ist in Amerika unter dem Namen Mississippi Mud Pie ein Klassiker, den es in vielen Variationen gibt, immer aber mit so viel Schokolade wie möglich, vom Schokoladenkuchenboden bis hin zum Karamell-Schoko-Crunch. Die moussartige Schokoladenfüllung ist unglaublich gehaltvoll. Für eine glutenfreie Version nehmen Sie glutenfreie Kakao für den Boden.

1 Den Kuchenboden nach dem Rezept Seite 96 ehe im Kühlschrank bereithalten.

2 Für die Füllung 240 ml Milch mit Kakao, Kaffee und bei mittlerer Hitze aufkochen. Die restlichen 60 ml Milch und die Maisstärke in einem kleinen Schüssel mischen. Die Milch zum Kochen bringen, die angerührte Stärke und langsam in die Milch einrühren. Sobald die Milch vom Herd nehmen. Die Schokoladenchips und die Vanille vorsichtig einrühren, bis die Schokolade geschmolzen beiseitestellen.

3 Das Aquafaba, den Zucker und das Weizenmehl bzw. in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben und von Hand 10 Sekunden aufschlagen. Dann mit dem Ei der Küchenmaschine bei mittlerer bis niedriger Geschwindigkeit schlagen. Die Geschwindigkeit auf mittel bis hoch setzen 8 Minuten weiter schlagen, bis sich feste Spitzen bilden.

4 Einen großen Löffel Aquafaba-Lösung mit der noch lauwarmen Masse heben und gut mischen. Einen weiteren Löffel unterheben. Dann einen weiteren großen Löffel unterheben und so weiter, bis die Masse schön luftig ist. Den geschwämm auf diese Weise einarbeiten. Die Masse auf den Boden und glatt streichen. Im Kühlschrank 4 Stunden für den

1 Kuchenboden (22 cm Durchmesser) aus Schokoladen- oder Vanillekuchen (Seite 96), gebacken und gekühlt

SCHOKOMOUSSE-FÜLLUNG:
380 ml Sügmilch oder selbst- gemachte Mandelmilch (Seite 22)

2 EL ungesüßtes, alkalisiertes Kakao

1 TL löslicher Kaffee

1/2 TL Meersalz

3 EL Pflanzliche Öl oder Mehlstärke

240 g vegane Zartbitter-Schokoladenchips

12 TL roter Vanilleextrakt

70 ml Aquafaba

50 g Kristallzucker

1/4 TL Weizenmehl oder Sojaböhlchen (Seite 97)

Karamell-Schoko-Crunch (Seite 125)

Ein Teller mit einem Löffel Karamell-Schoko-Crunch
Naschkatze

Engel 1 Teller
22 cm Durchmesser



Kostprobe?

Zum Anbeißen sehen die „Schokoladen Donuts“ aus, die im Frühstückskapitel an erster Stelle stehen. Auch die „Klassischen Waffeln“ oder „Armen Ritter“ machen großen Appetit.

Herzhafter wäre die „Artischocken-Quiche mit getrockneten Tomaten“ oder der „Hackbraten“.

Als Dessert käme „Weißer Nougat“ gerade recht oder auch ein Stück „Schokomousse- Tarte“, die verboten gut aussieht. Wer lieber backt, kann sich an „Schokoladen-Macarons“ versuchen, an „Pistazien-Cranberry-Biscotti“ oder an „Karamellbrownies“.

Und die ganzen Kichererbsen packt man dann einfach in „Kanarische Mojo-Rojo-Kichererbsen“, „Karibisches Kokos-Kichererbsen-Curry“ oder einen „Seitan-Kichererbsen-Braten“.

Persönlich empfehlen kann ich schon mal die „Mousse au chocolat“, denn die habe ich vor einigen Tagen ausprobiert. Das Rezept gibt es am Wochenende für euch! Die Mousse war phänomenal fluffig und kein Mensch wäre auf die Idee gekommen, dass sie vegan und ohne Eischnee gemacht ist!

Aquafaba aufschlagen

Wichtig, fest oder steif – um sich mit dem Verfahren und der Konsistenz von Aquafaba vertraut zu machen und den Unterschied zwischen weichen, festen und steifen Spitzen kennenzulernen, sollten Sie als erstes dieses Grundrezept ausprobieren.

Weiche Spitzen in 4 Minuten: Aquafaba und Weinstreupulver in eine Schüssel bzw. in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben. Zuerst mit dem Schneebesen von Hand 10 Sekunden aufschlagen. Dann mit dem Handrührgerät oder der Küchenmaschine bei geringer bis mittlerer Geschwindigkeit 1 Minuten schlagen. Das Gerät abschalten, den Schneebesen herausnehmen, in das aufgeschlagene Aquafaba tauchen und gerade nach oben ziehen. Den Schneebesen umdrehen, um die Festigkeit der Spitzen zu beurteilen. Sie sind weich und verschmelzen gleich wieder mit der restlichen Masse. Dies bezeichnet man als weiche Spitzen.

Teste Spitzen in 9–10 Minuten: Die Geschwindigkeit auf mittel bis hoch steigern und die Masse weitere 3–6 Minuten schlagen. Dann den Test wiederholen: Wird der Schneebesen aus der Masse gezogen und umgedreht, bildet sich eine Spitze, die sich wie ein Angelschnabel aus der Seite hebt. Dies bezeichnet man als feste Spitzen.

Steife Spitzen in 13–25 Minuten: Mit niedriger bis hoher Geschwindigkeit weiterrühren und den Zucker erstößweise über 1 Minute verteilt hinzugeben. Weitere 3–4 Minuten schlagen. Der Schaum steigt nun an den Seiten der Schüssel hinauf und sieht leicht trocken an. Der Test ergibt jetzt eine Spitze, die gerade nach oben steht und nicht mehr zur Seite fällt. Der Schaum ist jetzt dick und schwer und beginnt, sich in feste Stücke zu teilen. Dies ist das Stadium steifer Spitzen.

Im Gegensatz zu Eisweiß passiert nicht, wenn man Aquafaba länger als nötig schlägt. Im Zweifelsfall also einfach weiterrühren, bis eine Schaummasse entstanden ist, die sich genau wie beschriebenen verhält. Probieren Sie es für steife Spitzen ruhig bis zu 25 Minuten.

Hinweis: Wie lange Sie das Aquafaba schlagen müssen, hängt davon ab, wie konzentriert es ist, wie viel Sie davon haben, ob es mit Zucker aufgeschlagen wird und ob Weinstreupulver im Rezept verwendet wird. Bei den Rezepten in diesem Buch sind all diese Faktoren berücksichtigt und jeweils nach den Erfahrungsdaten des Rezeptes unterschiedliche Zeiten angegeben.

Aquafaba: Tipps und Tricks

- Achten Sie darauf, dass Schüssel und Schneebesen vollständig sauber sind. Jede Spur von Öl oder Fett stört die Schaumbildung. An Plastikschüsseln haftet Fett gut an und daher nicht zu empfehlen.
- Weinstreupulver hilft, den Schaum zu stabilisieren.
- Achten Sie darauf, dass der Schneebesen auch genügend tief in Aquafaba befindet. Wenn nicht, geben Sie mehr Aquafaba in die Schüssel oder schlagen Sie mit weniger von Hand auf, bis der Schneebesenranda der Küchenmaschine die Oberfläche erreicht.
- Wenn Sie mehr oder weniger Aquafaba aufschlagen, als im Rezept angegeben, dauert es länger oder kürzer als die im Rezept angegebene Zeit.
- Läuft das Rührgerät langsamer, dauert es länger, bei festem oder steifen Spitzen erreicht es nie.
- Um festes Fett zu aufgeschlagenem Aquafaba zu geben, muss der Schaum richtig steif sein und das Fett sehr langsam und gleichmäßig hinzugegeben werden, sonst fällt der Schaum zusammen.
- Wenden abschließend Extrakte (z. B. Pflanzengrasen) zu Schaummasse gegeben, gibt sie zusammen. Verwenden Sie daher immer Extrakte ohne Alkohol und geben Sie sie erst hinzu, wenn die Masse steife, steife Spitzen erreicht.
- Wenden heiße Flüssigkeiten hinzugegeben (z. B. geschmolzenes Kakao), hält die Masse etwas, manchmal auch ganz zusammen. Achten Sie auf die Temperatur, vor allem bei Öl.
- Aufgeschlagene Basismasse, die zusammengefallen ist, geht in Verbindung mit Stärke und Protein im Backofen bei etwa 120 Grad wieder auf. Deshalb gibt es Rezepte, in denen die Basismasse vor dem Backen zusammenfallen soll.

Abkürzungen in den Rezepten

Die Rezepte in diesem Buch sind – in Hinblick auf die entsprechenden Lebensmittelverträglichkeiten – mit folgenden Abkürzungen versehen.

GF (glutenfrei): Diese Rezepte sind glutenfrei, es müssen keine Zutaten ausgetauscht werden.

GFO (glutenfrei optional): Diese Rezepte sind mit den angegebenen Anforterungen glutenfrei.

NF (nussfrei): Diese Rezepte sind nussfrei, es müssen keine Zutaten ausgetauscht werden.

NFO (nussfrei optional): Diese Rezepte sind mit den angegebenen Alternativen nussfrei.

SF (sojafrei): Diese Rezepte sind sojafrei, es müssen keine Zutaten ausgetauscht werden.

SFO (sojafrei optional): Diese Rezepte sind mit den angegebenen Alternativen sojafrei.

AQUAFABA



Diese Donuts werden beim Ausbacken wunderbar weich und zart. Jede Portion Teig ergibt sechs Donuts, genug für ein Frühstück, und vielleicht bleiben noch ein paar für zwischendurch. Für eine größere Anzahl Essen verdoppeln Sie die Rezeptmenge und verwenden zwei Pfannen. Füllen Sie den Teig mit dem Spritzbeutel in die Formen oder einfach mit einem großen Löffel. Die Rezepte sind nussfrei und bei Verwendung von sojafreier vegane Butter auch sojafrei.

Schokoladen-Donuts

Der wahr gemessene Frühstückstausch oder Schokoladenbrot. Sie sind nicht übermäßig süß, süß aber dennoch den Vorlieben, wie allen, wenn sie noch mit der Glasur überzogen werden.

1. Den Backofen auf 100 Grad vorheizen. Eine Donut mit Öl einfetten. Das Mehl, den Kakao und das Backpulver in eine große Schüssel sieben. Zucker und Salz hinzugeben und verrühren.

2. Den Joghurt mit Aquafaba, pflanzlicher Milch, Butter und mit dem Schneebesen gut verrühren. Die Milch hinzugeben, bis alles gerade zu einem eher dickflüssigen Teig wird.

3. Den Teig mit einem großen Löffel oder einem Spritzbeutel in die Formen geben, jeweils bis zum Rand füllen und den Teig gut ausbreiten. Die Donuts 5 Minuten backen. Die Donuts 5 Minuten abkühlen lassen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.

4. Für die Glasur die pflanzliche Milch und die Butter in einem kleinen Topf aufkochen. Von Herd nehmen, die Glasur mit 10 Minuten stehen lassen, damit die Stärke bindet. Die Glasur mit dem Schneebesen gut rühren. Die Donuts mit der Glasur bestreichen. Die Oberfläche der Donuts trocken und auf dem Kuchengitter bis werden lassen.

Hinweis: Durch die Alkalisierung (Durch Proteine, Danks Eignungsmittel) des Kakao pulvers hervorgerufen und eine bittere Geschmack gemindert. Zusätzlich erhält der Kakao Farbe. Erfolgreich zum Beispiel von Naranja.

- DONUTS**
- 100 g Mehl
 - 3 EL ungesüßtes, rohes Kakao pulver (evtl. alkalisiert, ohne Hinweis)
 - 1 1/2 TL Backpulver
 - 90 g Kristallzucker
 - 1/2 TL Salz
 - 5 EL weicher gemachter Joghurt (Beide 2%) oder gehauene pflanzlicher Joghurt
 - 60 ml Aquafaba
 - 60 ml pflanzliche Milch
 - 2 EL pflanzliche Butter, geschmolzen
 - 1 TL roter Vanillearoma

- SCHOKOLADENGLASUR**
- 2 EL ungesüßte pflanzliche Milch
 - 1/2 TL pflanzliche Butter
 - 8 EL vegane Schokoladenstückchen, zerhackt
 - 1/2 TL roter Vanillearoma

Naschkatze

Nach diesem ersten Test werde ich definitiv noch weitere

Rezepte ausprobieren.

Wenn man für vegane Gebäcke bisher Eier eher suboptimal ersetzen konnte, ist man doppelt fasziniert, wenn sich aus der abgegossenen Brühe weißer Schaum und schließlich fester Schnee bildet. Auch für Nicht-Veganer ist Aquafaba eine tolle Möglichkeit, Eier zu ersetzen oder zu vermeiden und für alle kulinarisch Neugierigen ist dieses Buch wie eine Alchemistenfibel, die eine spannende unbekannte Welt eröffnet.

Auch im Netz kursieren viele Infos und Rezepte, aber viele davon sind sicher auch falsch oder ungenau. Wer auf Nummer sicher gehen und zudem alles vorhandene Wissen übersichtlich parat haben möchte, für den ist dieses Buch absolutes Muss.

Ich werde weiter experimentieren und auf jeden Fall die vegane Zitronenbaisertorte ausprobieren.



Habt ihr Lust, Aquafaba auszuprobieren? Wer noch skeptisch ist, kann am Wochenende die Mousse au chocolat nachmachen, die ich euch vorstelle. Damit hat man einen einfachen Einstieg, bei dem fast nichts schief gehen kann.

Oder kennt ihr Aquafaba bereits? Was sind eure Erfahrungen? Ich freue mich, wenn ihr sie mit uns teilt!

Habt eine genussvolle Zeit!

Eure Judith

Zsu Dever

[Vegane Rezepte mit Aquafaba. Eischnee ohne Eier – leicht gemacht aus Hülsenfrüchtewasser](#)

AT Verlag

Gebunden, 24,00 Euro

ISBN: 978-3038009658