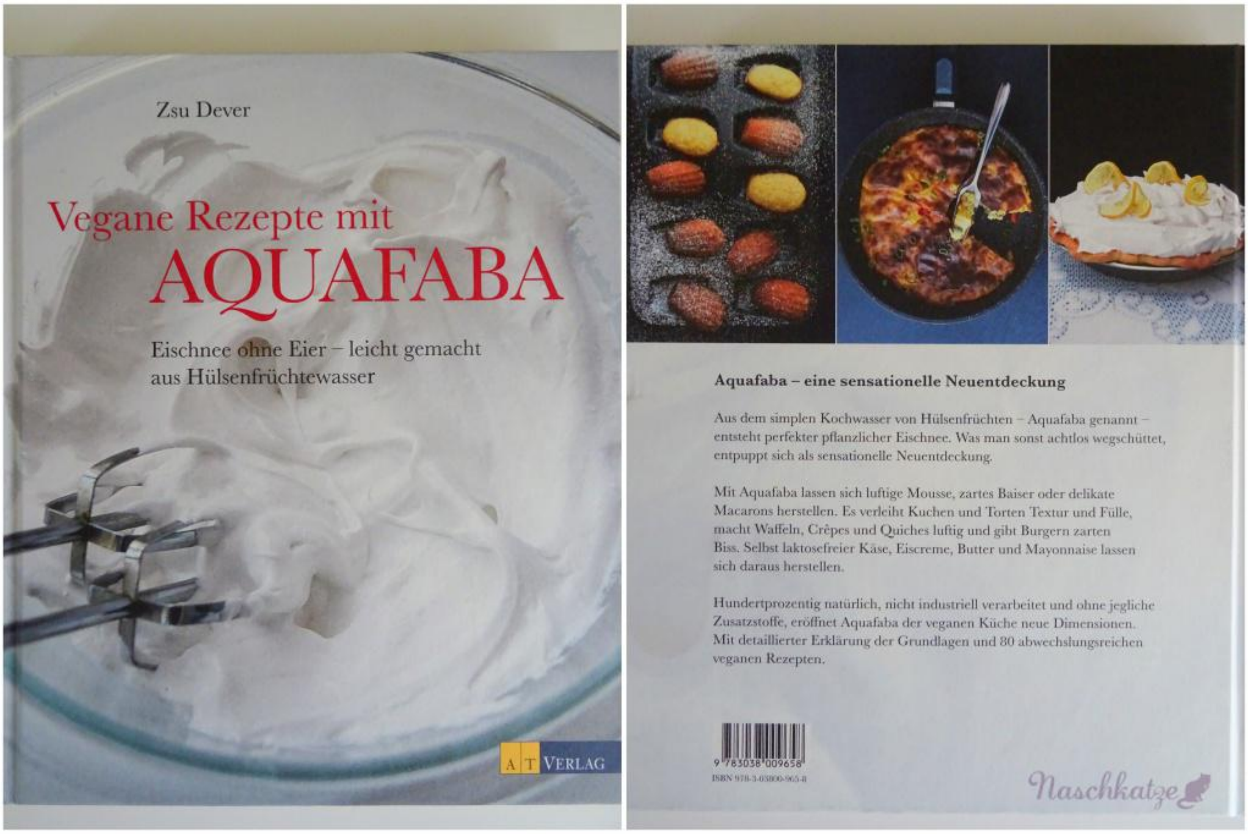
Buchvorstellung: „Vegane Rezepte mit Aquafaba. Eischnee ohne Eier – leicht gemacht aus Hülsenfrüchtewasser“ von Zsu Dever



Aquafaba – eine sensationelle Neuentdeckung

Aus dem simplen Kochwasser von Hülsenfrüchten – Aquafaba genannt – entsteht perfekter pflanzlicher Eischnee. Was man sonst achtlos wegschüttet, entpuppt sich als sensationelle Neuentdeckung.

Mit Aquafaba lassen sich luftige Mousse, zartes Baiser oder delikate Macarons herstellen. Es verleiht Kuchen und Torten Textur und Fülle, macht Waffeln, Crêpes und Quiches luftig und gibt Burgern zarten Biss. Selbst laktosefreier Käse, Eiscreme, Butter und Mayonnaise lassen sich daraus herstellen.

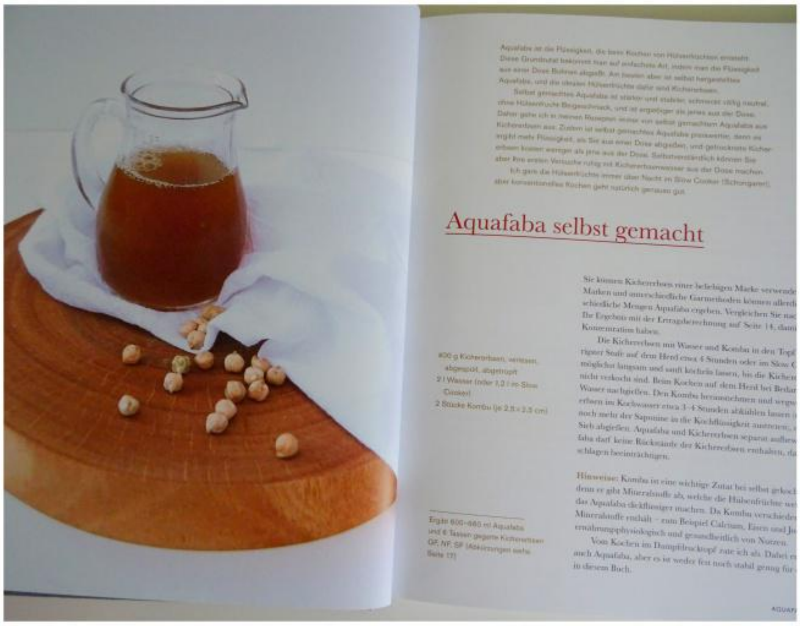
Hundertprozentig natürlich, nicht industriell verarbeitet und ohne jegliche Zusatzstoffe, eröffnet Aquafaba der veganen Küche neue Dimensionen. Mit detaillierter Erklärung der Grundlagen und 80 abwechslungsreichen veganen Rezepten.

ISBN 978-3-03800-965-8

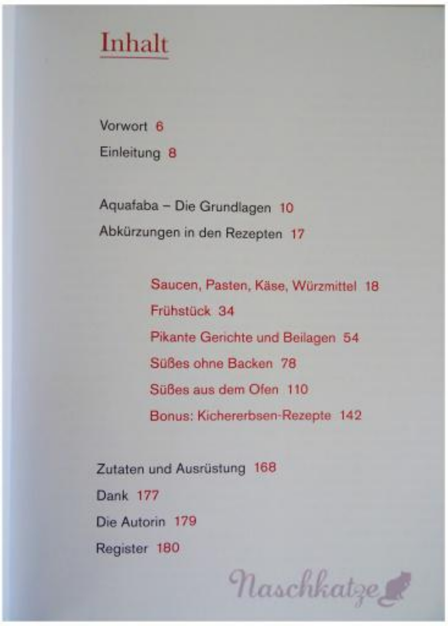
Heute stelle ich euch ein sehr spezielles Buch vor, das aber jeder besitzen sollte, der sich vegan ernährt oder auf Eier verzichten möchte oder muss. Aquafaba – simple Flüssigkeit aus Hülsenfrüchtedosen, die die vegane Back- und Kochwelt vor einigen Jahren revolutionierte. Die Flüssigkeit, eigentlich 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 Frühstücken, Naschen oder Sattessen.



Aquafaba selbst gemacht



Inhalt

Vorwort 6
Einleitung 8

Aquafaba – Die Grundlagen 10
Abkürzungen in den Rezepten 17

Saucen, Pasten, Käse, Würzmittel 18
Frühstück 34
Pikante Gerichte und Beilagen 54
Süßes ohne Backen 78
Süßes aus dem Ofen 110
Bonus: Kichererbsen-Rezepte 142

Zutaten und Ausrüstung 168
Dank 177
Die Autorin 179
Register 180

Naschkatze

Inhalte

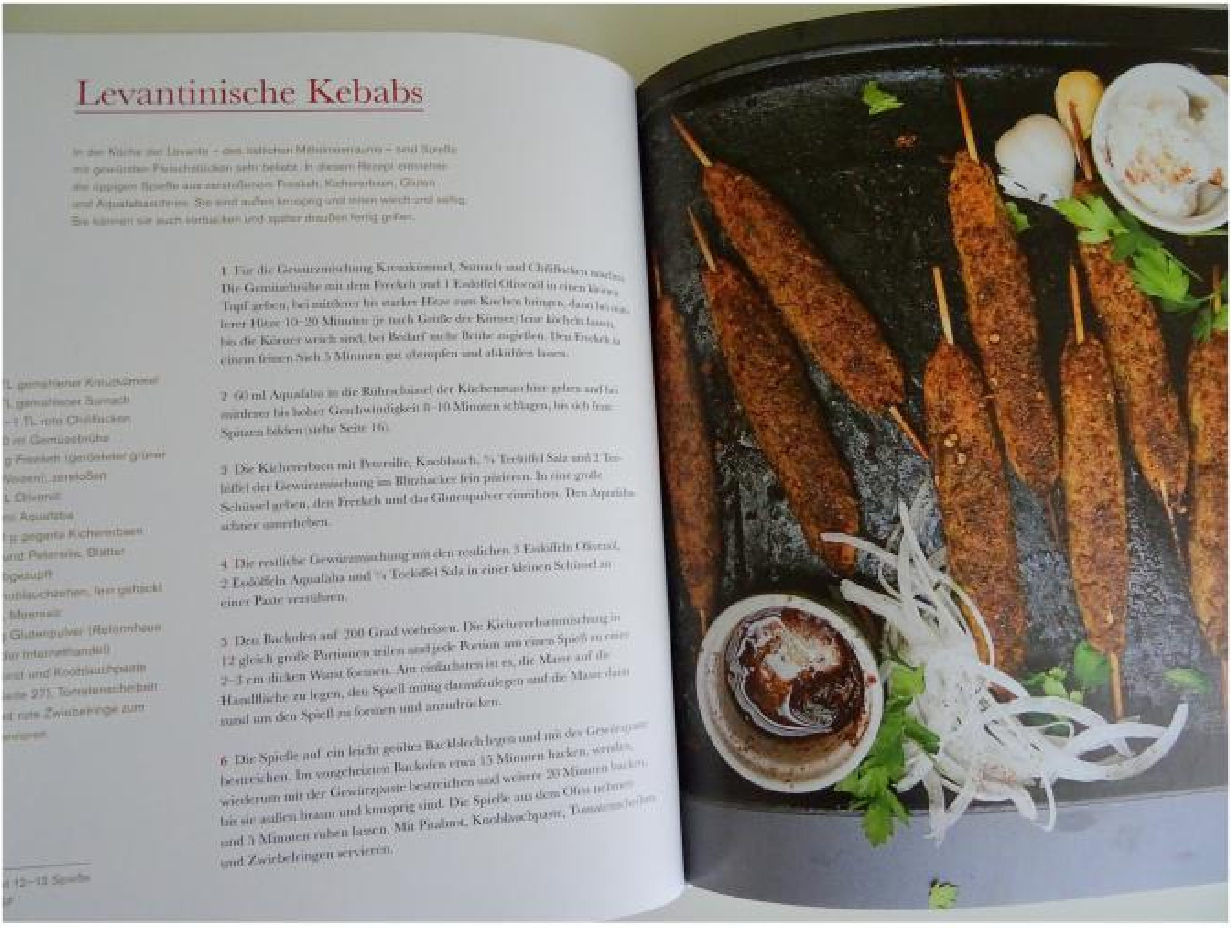
Zu Beginn gibt Zsu Dever eine Einleitung über die Entdeckung des Aquafaba, seine Namensgebung und die Folgen in der veganen Gemeinschaft weltweit. Es folgt eine Einführung: Was ist Aquafaba, wie stellt man es her, wie lagert man es und wie schlägt man es auf?

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

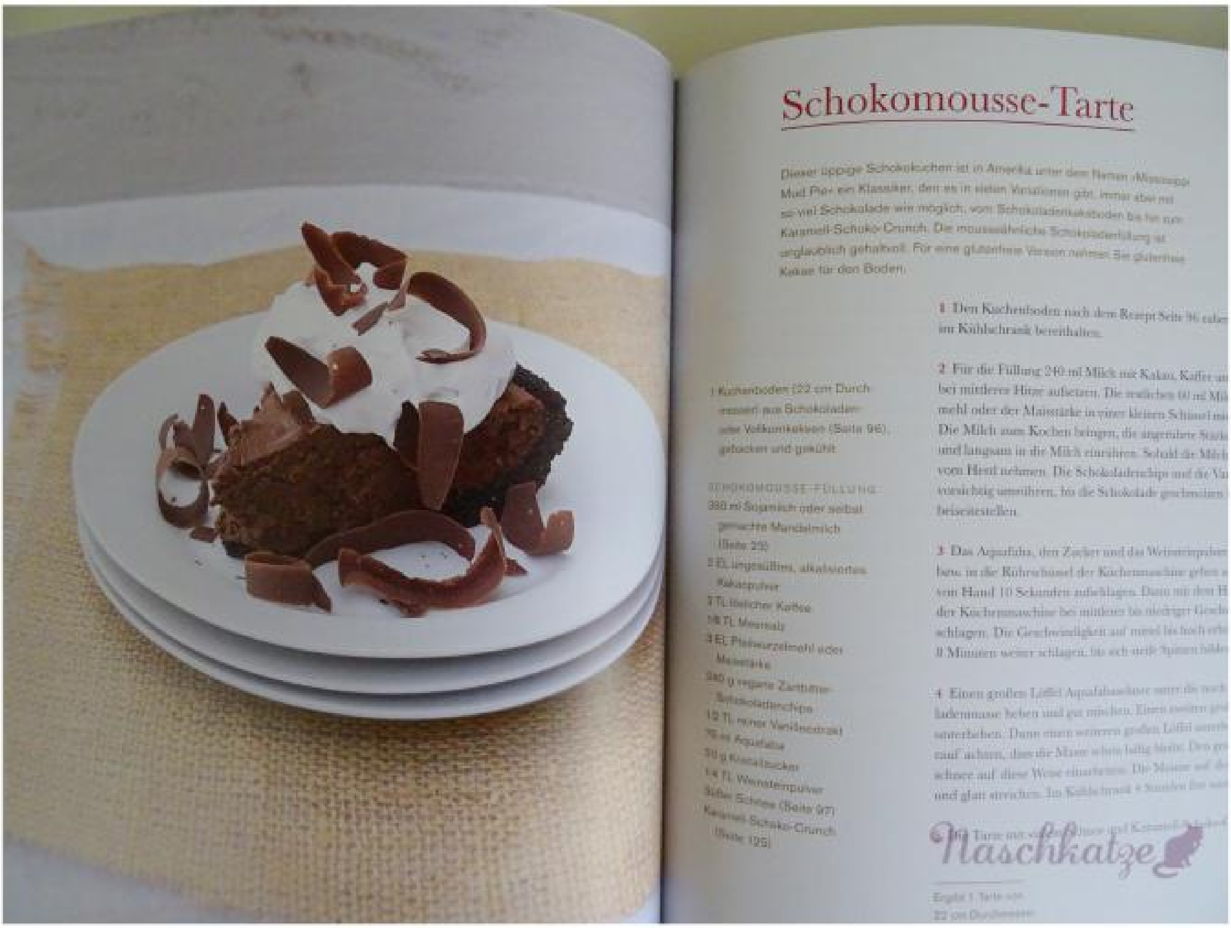
„Frühstück“ lautet das zweite Kapitel. Da Frühstück häufig aus Eiern oder Eiprodukten besteht, gibt es ein eigenes Kapitel mit Donuts, Waffeln, Pfannkuchen, armen Rittern und Omelett – ohne Eier.

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, Küchenuntensilien und besonderen Verfahren, die im Buch zur Anwendung kommen.



Levantinische Kebabs

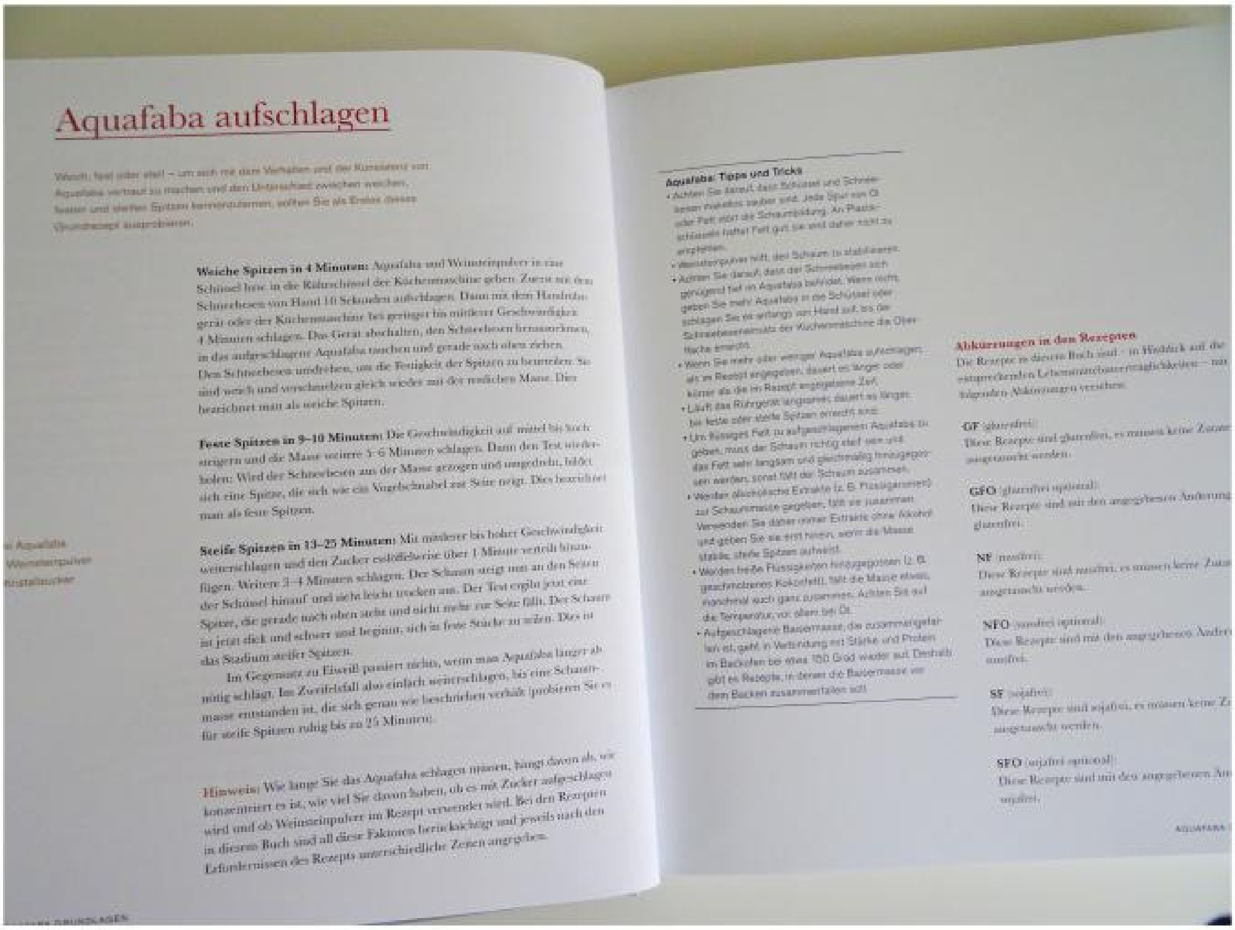


Schokomousse-Tarte

Naschkatze

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

Weich, fest oder steif – um sich mit dem Verhalten 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 Weinsteinpulver 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 4 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.

Feste Spitzen in 9–10 Minuten: Die Geschwindigkeit auf mittel bis hoch steigern und die Masse weitere 5–6 Minuten schlagen. Dann den Test wiederholen: Wird der Schneebesen aus der Masse gezogen und umgedreht, bildet sich eine Spitze, die sich wie ein Vogelschnabel zur Seite neigt. Dies bezeichnet man als feste Spitzen.

Steife Spitzen in 13–25 Minuten: Mit mittlerer bis hoher Geschwindigkeit weiterschlagen und den Zucker esslöffelweise über 1 Minute verteilt hinzufügen. Weitere 3–4 Minuten schlagen. Der Schaum steigt nun an den Seiten der Schüssel hinauf und sieht leicht trocken aus. 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 Eiweiß passiert nichts, wenn man Aquafaba länger als nötig schlägt. Im Zweifelsfall also einfach weiterschlagen, bis eine Schaummasse entstanden ist, die sich genau wie beschrieben 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 Weinsteinpulver im Rezept verwendet wird. Bei den Rezepten in diesem Buch sind all diese Faktoren berücksichtigt und jeweils nach den Erfordernissen des Rezepts unterschiedliche Zeiten angegeben.

Aquafaba: Tipps und Tricks
- Achten Sie darauf, dass Schüssel und Schneebesen makellos sauber sind. Jede Spur von Öl oder Fett stört die Schaumbildung. An Plastikschüsseln haftet Fett gut, sie sind daher nicht zu empfehlen.
- Weinsteinpulver hilft, den Schaum zu stabilisieren.
- Achten Sie darauf, dass der Schneebesen sich genügend tief im Aquafaba befindet. Wenn nicht, geben Sie mehr Aquafaba in die Schüssel oder schlagen Sie es anfangs von Hand auf, bis der Schneebesenaufsatz 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, bis feste oder steife Spitzen erreicht sind.
- Um flüssiges Fett zu aufgeschlagenem Aquafaba zu geben, muss der Schaum richtig steif sein und das Fett sehr langsam und gleichmäßig hinzugegossen werden, sonst fällt der Schaum zusammen.
- Werden alkoholische Extrakte (z. B. Flüssigaromen) zur Schaummasse gegeben, fällt sie zusammen. Verwenden Sie daher immer Extrakte ohne Alkohol und geben Sie sie erst hinein, wenn die Masse stabile, steife Spitzen aufweist.
- Werden heiße Flüssigkeiten hinzugegossen (z. B. geschmolzenes Kokosfett), fällt die Masse etwas, manchmal auch ganz zusammen. Achten Sie auf die Temperatur, vor allem bei Öl.
- Aufgeschlagene Baisermasse, die zusammengefallen ist, geht in Verbindung mit Stärke und Protein im Backofen bei etwa 150 Grad wieder auf. Deshalb gibt es Rezepte, in denen die Baisermasse vor dem Backen zusammenfallen soll.

Abkürzungen in den Rezepten
Die Rezepte in diesem Buch sind – im Hinblick auf die
entsprechenden Lebensmittelunverträglichkeiten – mit
folgenden Abkürzungen versehen:

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

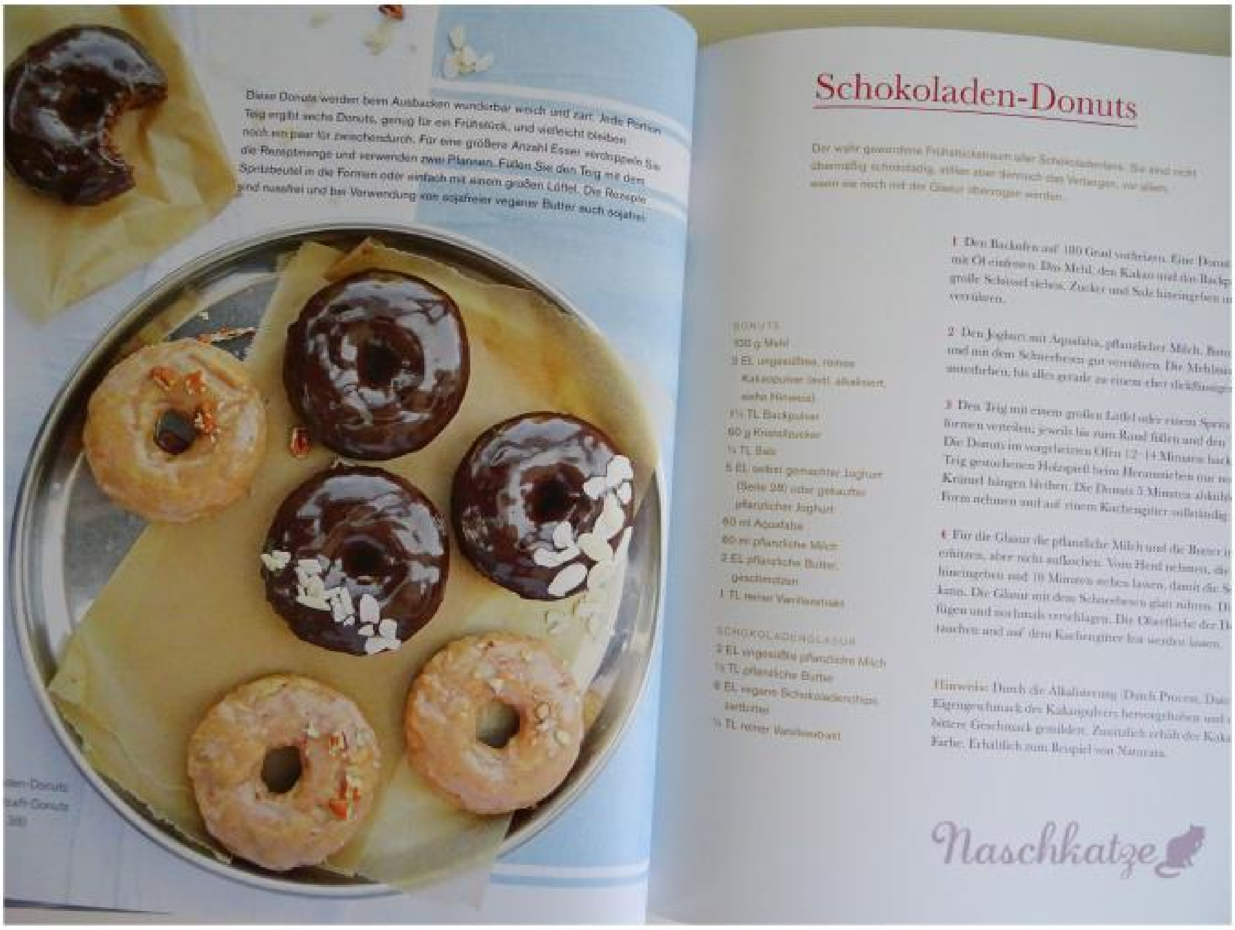
GFO (glutenfrei optional):
Diese Rezepte sind mit den angegebenen Änderung
glutenfrei.

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

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

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

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



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 Esser 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 veganer Butter auch sojafrei.

Schokoladen-Donuts

Der wahr gewordene Frühstückstraum aller Schokoladenfans. Sie sind nicht übermäßig schokoladig, stillen aber dennoch das Verlangen, vor allem, wenn sie noch mit der Glasur überzogen werden.

DONUTS
100 g Mehl
3 EL ungesüßtes, reines Kakaopulver (evtl. alkalisiert, siehe Hinweis)
1½ TL Backpulver
60 g Kristallzucker
½ TL Salz
5 EL selbst gemachter Joghurt (Seite 280) oder gekaufter pflanzlicher Joghurt
60 ml Aquafaba
60 ml pflanzliche Milch
2 EL pflanzliche Butter, geschmolzen
1 TL reiner Vanilleextrakt

SCHOKOLADENGLASUR
2 EL ungesüßte pflanzliche Milch
½ TL pflanzliche Butter
6 EL vegane Schokoladenchips, zartbitter
½ TL reiner Vanilleextrakt

1 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine Donu
mit Öl einfetten. Das Mehl, den Kakao und das Backp
große Schüssel sieben. Zucker und Salz hineingeben u
verrühren.

2 Den Joghurt mit Aquafaba, pflanzlicher Milch, Butt
und mit dem Schneebesen gut verrühren. Die Mehlmi
unterheben, bis alles gerade zu einem eher dickflüssige

3 Den Teig mit einem großen Löffel oder einem Spritz
formen verteilen, jeweils bis zum Rand füllen und den
Die Donuts im vorgeheizten Ofen 12–14 Minuten back
Teig gestochenen Holzspieß beim Herausziehen nur n
Krümel hängen bleiben. Die Donuts 5 Minuten abkühl
Form nehmen und auf einem Kuchengitter vollständig

4 Für die Glasur die pflanzliche Milch und die Butter i
erhitzen, aber nicht aufkochen. Vom Herd nehmen, die
hineingeben und 10 Minuten stehen lassen, damit die S
kann. Die Glasur mit dem Schneebesen glatt rühren. D
fügen und nochmals verschlagen. Die Oberfläche der D
tauchen und auf dem Kuchengitter fest werden lassen.

Hinweis: Durch die Alkalisierung (Dutch Process) Dan
Eigengeschmack des Kakaopulvers hervorgehoben und
bittere Geschmack gemildert. Zusätzlich erhält der Kaka
Farbe. Erhältlich zum Beispiel von Naturata.

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