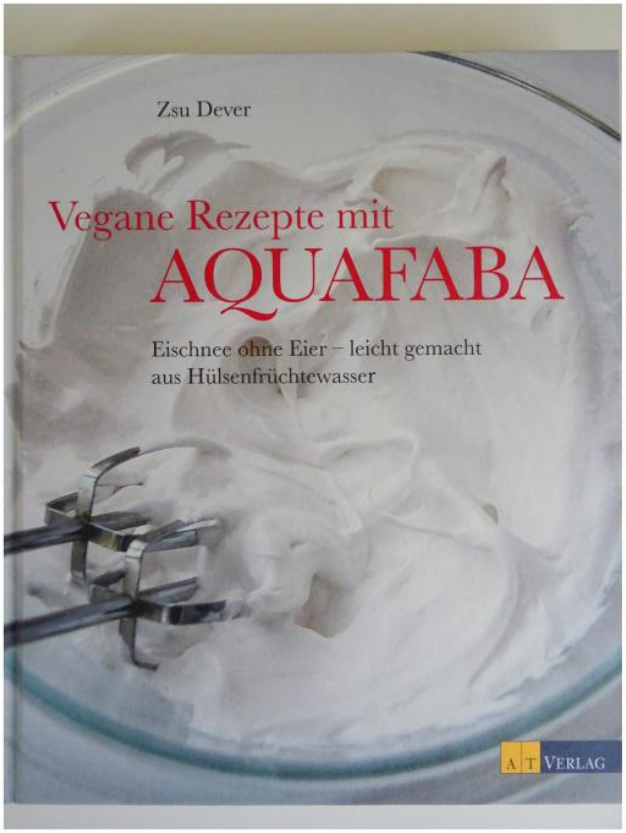
Buchvorstellung: „Vegane Rezepte mit Aquafaba. Eischnee ohne Eier – leicht gemacht aus Hülsenfrüchtewasser“ von Zsu Dever



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 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.

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

In der Küche der Levante – das östlichen Mittelmeerraums – sind Spieße mit gewürzten Fleischstücken sehr beliebt. In diesem Rezept ersetzen die üppigen Spieße aus zerstäubenen Freekeh, Kichererbsen, Gluten und Aquafabasauerteig. Sie sind außen knusprig und innen weich und saftig. Sie können sie auch vorbacken und später draußen fertig grillen.

1 Für die Gewürzmischung Kreuzkümmel, Sumach und Chiliflocken mischen. Die Gemüsebrühe mit dem Freekeh und 1 Eßlöffel Olivenöl in einen kleinen Topf geben, bei mittlerer bis starker Hitze zum Kochen bringen, dann bei niedrigerer Hitze 10–20 Minuten (je nach Größe der Körner) leise köcheln lassen, bis die Körner weich sind; bei Bedarf mehr Brühe zugießen. Den Freekeh 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 Kichererbsen mit Petersilie, Knoblauch, ¾ Teelöffel Salz und 2 Teelöffel der Gewürzmischung im Blitzhacker fein pürieren. In eine große Schüssel geben, den Freekeh und das Glutenpulver einrühren. Den Aquafabaschnee unterheben.

4 Die restliche Gewürzmischung mit den restlichen 3 Eßlöffeln Olivenöl, 2 Eßlöffeln Aquafaba und ¾ Teelöffel Salz in einer kleinen Schüssel zu einer Paste verrühren.

5 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Kichererbsenmischung 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 darauflegen und die Masse dann rund um den Spieß zu formen und anzudrücken.

6 Die Spieße auf ein leicht geölltes 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 Pitabrot, Knoblauchpaste, Tomatenscheiben und Zwiebelringen servieren.

L gemahlener Kreuzkümmel
L gemahlener Sumach
–1 TL rote Chiliflocken
0 ml Gemüsebrühe
g Freekeh (gerösteter grüner Weizen), zerstoßen
L Olivenöl
ml Aquafaba
g gegarte Kichererbsen
und Petersilie, Blätter
gezupft
oblauchzehen, fein gehackt
Meersalz
Glutenpulver (Reformhaus
der Internethandel)
rist und Knoblauchpaste
eite 27), Tomatenscheiben
t rote Zwiebelringe zum
ieren

d 12–13 Spieße
p

Schokomousse-Tarte

Dieser üppige Schokokuchen 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 Schokoladenkeksboden bis hin zum Karamell-Schoko-Crunch. Die mousseähnliche Schokoladenfüllung ist unglaublich gehaltvoll. Für eine glutenfreie Version nehmen Sie glutenfreie Kekse für den Boden.

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

SCHOKOMOUSSE-FÜLLUNG
360 ml Sojamilch oder selbst gemachte Mandelmilch (Seite 23)
2 EL ungesüßtes, alkalisiertes Kakaopulver
2 TL löslicher Kaffee
1/8 TL Meersalz
3 EL Pfeilwurzelmehl oder Maisstärke
240 g vegane Zartbitter-Schokoladenchips
1/2 TL reiner Vanilleextrakt
75 ml Aquafaba
50 g Kristallzucker
1/4 TL Weinsteinpulver
Süßer Schnee (Seite 97)
Karamell-Schoko-Crunch (Seite 125)

1 Den Kuchenboden nach dem Rezept Seite 96 ruhen lassen oder im Kühlschrank bereithalten.

2 Für die Füllung 240 ml Milch mit Kakao, Kaffee und Salz bei mittlerer Hitze aufrühren. Die restlichen 60 ml Milch mit Mehl oder der Maisstärke in einer 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 unterrühren, bis die Schokolade geschmolzen, beiseitestellen.

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

4 Einen großen Löffel Aquafabaschnee unter die noch warme Füllungsmasse heben und gut mischen. Einen weiteren großen Löffel unterheben. Dann einen weiteren großen Löffel unterheben und darauf achten, dass die Masse schön luftig bleibt. Den restlichen Schnee auf diese Weise einarbeiten. Die Masse auf den Kuchen und glatt streichen. Im Kühlschrank 4 Stunden kühlen und

Die Tarte mit vegan Sahne und Karamell-Crunch

Naschkatze

Ergibt 1 Tarte von 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

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 ballen. 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 mindert 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 gemächlich tief im Aquafaba befindet. Wenn nicht, schlagen Sie mehr Aquafaba in die Schüssel oder Schneebesenansatz 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 hinzugegeben 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 Backmasse, die zusammengefallen ist, geht in Verbindung mit Stärke und Protein im Backofen bei etwa 100 Grad wieder auf. Deshalb gibt es Rezepte, in denen die Backmasse 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 Zutaten ausgetauscht werden.

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

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

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

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

SFO (sojafrei optional):
Diese Rezepte sind mit den angegebenen Änderungen 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 sehr gewöhnliche 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 28) 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, zerkleinert
½ TL reiner Vanilleextrakt

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

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

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

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

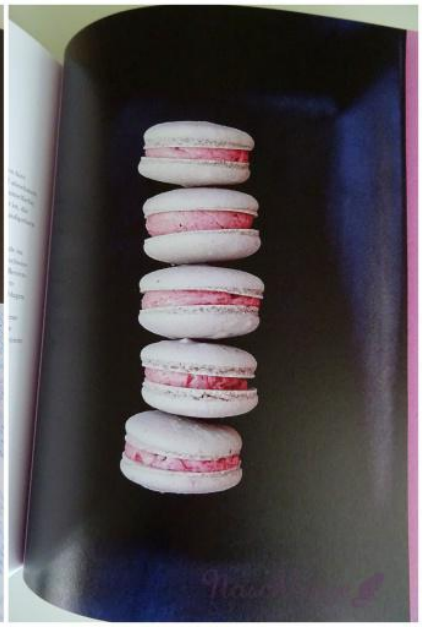
Hinweis: Durch die Alkalisierung (Dutch Process, Dut[illegible] Eigengeschmack des Kakaopulvers hervorgehoben und [illegible] bitteren Geschmack gemildert. Zusätzlich erhält der Kaka[illegible] Farbe. Erhältlich zum Beispiel von Naturata.

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