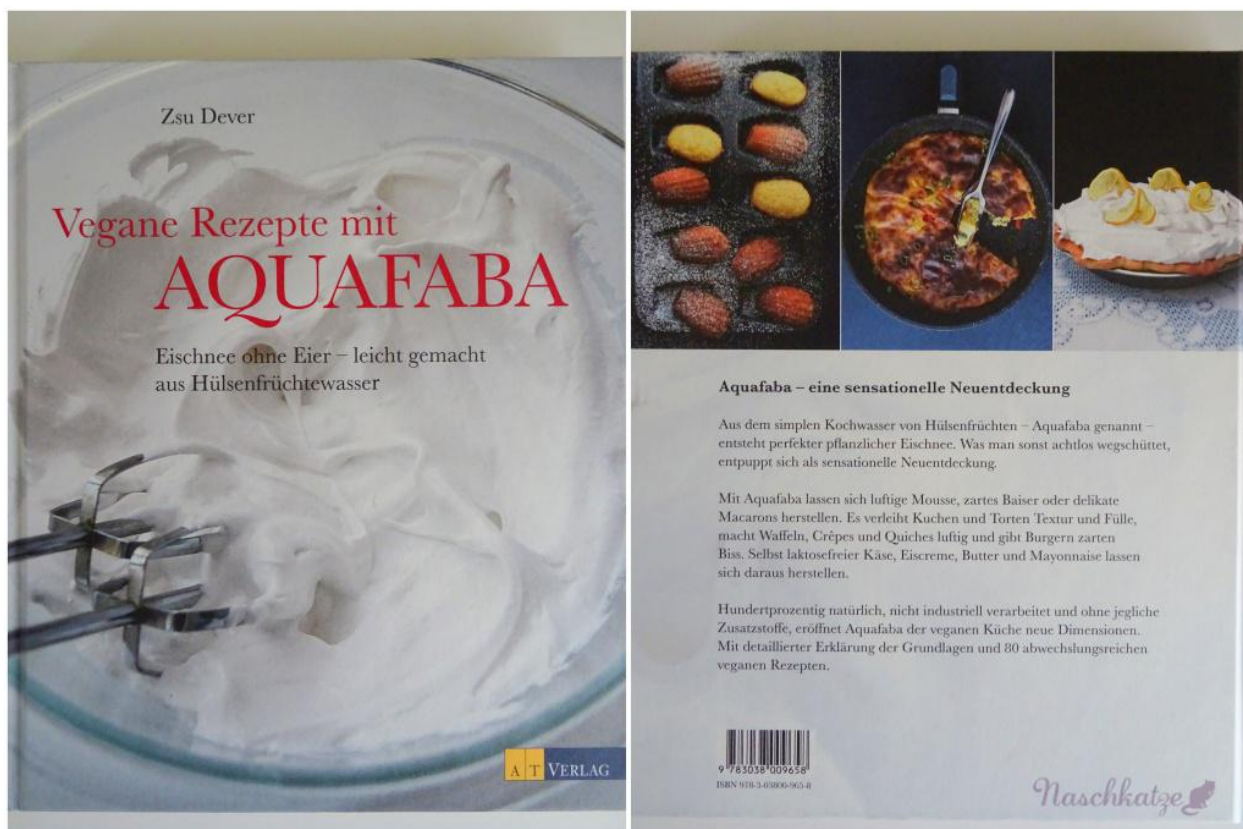


Buchvorstellung: „Vegane Rezepte mit Aquafaba. Eischnee ohne Eier – leicht gemacht aus Hülsenfrüchtewasser“ von Zsu Dever



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 – des östlichen Mittelmeerraums – sind Spiele mit gewürzten Fleischstücken sehr beliebt. In diesem Rezept entstehen die üppigen Spiele aus zerstoßenen Fenchel, Kichererbsen, Glut und Aquafaba. Sie sind außen knusprig und innen weich und saftig. Sie können wie auch Kebabsteaks und -spießen fertig gebraten.

1 gemahlener Kreuzkümmel
1 gemahlener Sumach
– 1 TL rote Chiliflocken
5 ml Gemüseöl
g Fenchel (gerade, grüne
Veren), zerstoßen
1 Olivenöl
ml Aquafaba
1 g vegane Kichererbsen
und Petersilie, Blätter
gehackt
Knoblauchzehen, fein gehackt
Meersalz
1 Glutepulver (Rotenhaus
für Internethandel)
und 1 Knoblauchpaste
siehe 271. Tomatenchutney
et rote Zwiebelringe zum
Servieren.

1 Für die Gewürzmischung Kreuzkümmel, Sumach und Chiliflocken mischen. Die Gemüseöl mit dem Fenchel und 1 Esslöffel Olivenöl in einen kleinen Topf geben, bei mittlerer bis starker Hitze zum Kochen bringen, dann bei ma-
trierter Hitze 10–20 Minuten je nach Größe der Körner leise köcheln lassen,
bis die Körner weich sind, bei Bedarf noch 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 fest
Spitzen bilden (siehe Seite 16).

3 Die Kichererbsen mit Petersilie, Knoblauch, $\frac{1}{4}$ Teelöffel Salz und 2 Te-
löffel der Gewürzmischung im Blithacker fein pürieren. In eine große
Schüssel geben, den Fenchel und das Glutepulver einrühren. Den Aquafaba
schon einrühren.

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

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 Spiele 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 Spiele aus dem Ofen nehmen
und 5 Minuten ruhen lassen. Mit Pflaum, Knoblauchpaste, Tomatenchutney
und Zwiebelringen servieren.



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 Schokoladenkugelsboden bis hin zum
Karamell-Schoko-Crunch. Die moussenhafte Schokoladenfüllung ist
unglaublich gehaltvoll. Für eine glutenfreie Version nehmen Sie glutenfreie
Kakao für den Boden.

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

2 Für die Füllung 240 ml Milch mit Kakao, Kaffee und
bei mittlerer Hitze aufkochen. Die restlichen 60 ml Mil-
ch oder der Maisstärke in einen kleinen Schüssel mis-
chen. Die Milch zum Kochen bringen, die angerührte Stärke
und langsam in die Milch einrühren. Sobald die Milch
vom Herd nehmen. Die Schokoladenpaste und die Vanille
vorsichtig einrühren, bis die Schokolade geschmolzen
beiseitestellen.

3 Das Aquafaba, den Zucker und das Weizenmehl
bes. in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben und
mit Hand 10 Sekunden aufschlagen. Dann mit dem H.
der Küchenmaschine bei mittlerer bis niedriger Gesch-
windigkeit auf mittel bis hoch etwa
8 Minuten weiter schlagen, bis sich feste Spitzen bilden.

4 Einen großen Löffel Aquafabawasser unter die noch
lademasse heben und gut mischen. Einen weiteren groß
unterheben. Dann einen weiteren großen Löffel unter-
heben, dann die Masse schön luftig heben. Den gro-
ßeren auf diese Weise einrühren. Die Masse auf der
und glatt streichen. Im Kühlschrank 4 Stunden fest lassen.

Torte mit Schoko-Crunch und Karamell-Bruch
Naschkatz

Engel 1. Torte von
22 cm Durchmesser



1 Kuchenboden (22 cm Durch-
messer) aus Schokoladen-
oder Vollkornkekzen (Seite 96),
gebacken und gekühlt

SCHOKOMOUSSE-FÜLLUNG:
380 ml Sagemilch oder selbst
gemachte Mandelmilch
(Seite 25)

2 EL, ungesüßtes, alkalisches
Kakaopulver

1 TL, brauner Kaffee

10 TL, Meersalz

3 EL, Pflanzenermehl oder
Maisstärke

380 g vegane Zartbitter-
Schokoladenchips

12 TL, roter Vanilleextrakt

75 ml Aquafaba

50 g Kristallzucker

14 TL, Weizenmehl

Schoko-Crunch (Seite 97)

Karamell-Schoko-Crunch
(Seite 125)

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

Wurst, hat oder steif – um auch 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 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 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 Nageleischnadel auf Seite neigt. Dies bezeichnet man als feste Spitzen.

Steife Spitzen in 13–25 Minuten: Mit minderer bis höherer Geschwindigkeit weiterrühren und den Zucker erst ab der 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 Eiweiß passiert nichts, wenn man Aquafaba länger abmengen schlägt. Im Zweifelsfall also einfach weiterrühren, bis eine Schaummasse entstanden ist, die sich genau wie beschreiben 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 Erfahrungsdaten des Rezepts unterschiedliche Zeiten angegeben.

Aquafaba: Tipps und Tricks

- Achten Sie darauf, dass Schüssel und Schneebesen trocken sein müssen. Jede Spur von Öl oder Fett stört die Schaumbildung. Am Plastikschüssel fängt Fett gut an und daher nicht zu empfehlen.
- Wasserspinner hilft, den Schaum zu stabilisieren.
- Achten Sie darauf, dass der Schneebesen sich genügend tief in Aquafaba befindet. Wenn nicht, geben Sie mehr Aquafaba in die Schüssel oder schlagen Sie es anfangs von Hand auf, bis der Schneebesenarmata der Küchenmaschine die Oberfläche erreicht.
- Wenn Sie mehr oder weniger Aquafaba aufschlagen, als im Rezept angegeben, dauert es länger oder kürzer, als im Rezept angegebene Zeit.
- Läuft das Rührgerät langsamer, dauert es länger, bei fetter oder steifer Spitzen erreicht es nie.
- Um festes Fett zu aufgeschlagenen Aquafaba zu geben, muss der Schaum richtig steif sein und das Fett sehr langsam und gleichmäßig hinzugegeben werden, sonst fällt der Schaum auseinander.
- Weiden abschlechte Extrakte (z. B. Pflanzengewebe) 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 Kokosfett), fällt 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 Winkeln auf die entsprechenden Lebensmittelmöglichkeiten – 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 Anfordern glutenfrei.

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

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

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

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

AQUAFABA



Schokoladen-Donuts

Der wahre geschmackliche Höhepunkt aller Schokoladenkuchen. Sie sind nicht übermäßig süß, sondern süß, aber dennoch das Vergnügen, sie zu essen, 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 Mehlmischung umdrehen, 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 Donuts im vorgeheizten Ofen 12–14 Minuten backen. Die Donuts im vorgeheizten Ofen beim Herausnehmen nur mit einem Löffel abheben. 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 erhitzen, aber nicht aufkochen. Vom Herd nehmen, die Hinzugeben und 10 Minuten stehen lassen, dann die Stärke. Die Glasur mit dem Schneebesen glatt rühren. In die Donuts und noch einmal verschlagen. Die Oberfläche der Donuts trocken und auf dem Kuchengitter bis zum Abkühlen lassen.

Hinweis: Durch die Alkalisierung (Durch Protein, das Eigengeschmack des Kakaoherb hervorgeht) und die höhere Geschwindigkeit gemindert. Zusätzlich verleiht der Kakao Farbe, Erfüllend zum Beispiel von Nahrung.

Naschkatze

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