

Vegane Spätzle mit Tomatenragout



Schon länger hatten wir mal wieder Lust auf Spätzle. Meine Oma machte ja immer klassische schwäbische Spätzle, die sie jedoch mit Buttermilch statt mit Wasser anrührte (Ihr Rezept gibt es [HIER](#)). Ich liebte dieses selbst gemachte Gericht, das sie mit Bratensoße und Salat servierte.

In meinem neuen [Buch über Aquafaba](#) fand ich ein Rezept, das ohne Ei auskommt und das klang sehr spannend. Da wir mal wieder Aquafaba da hatten, beschloss ich, ein schnelles Mittagessen vorzukochen und bereitete abends diese Spätzle zu. Der Teig ist genauso schnell angerührt wie der klassische mit Eiern und muss kurz stehen und fest werden. In dieser Zeit habe ich das Gemüse-Tomaten-Ragout aufgesetzt. Stattdessen passt sicher auch gut das [Belugalinsen-Ragout](#).

Die Spätzle habe ich mit etwas Olivenöl in eine Schüssel gegeben, sie einmal geschwenkt, abkühlen lassen und mit einem

Teller bedeckt in den Kühlschrank gestellt. Wir haben sie am nächsten Tag kurz in der Pfanne heiß gebraten, das Ragout aufgewärmt und hatten in 10 Minuten unser Mittagessen fertig.

Vom Ergebnis waren wir total begeistert. Die Spätzle schmeckten uns so gut und es war kaum ein Unterschied zu den Eierspätzle festzustellen. Der Teig lässt sich genauso ins Wasser schaben und wer das genauso schlecht beherrscht wie ich, der kann sicher auch eine Presse oder einen Spätzleschaber benutzen.

Wer mal Nudeln selbst machen, aber auf Eier verzichten möchte, der sollte unbedingt dieses Rezept ausprobieren! Alle anderen Nudel- und vor allem Spätzleliebhaber natürlich auch! =)



Naschkatze 

Für 2-4 Portionen:

175 g feiner (Dinkel)Gries
50 g Dinkelmehl
1 gehäufter TL Meersalz
120 ml Aquafaba
60 ml Rapsöl
6 EL ungesüßte Pflanzenmilch

Mehl, Gries und Salz in eine Schüssel geben. Aquafaba, Milch und Öl untermischen und alles glatt verrühren. Den Teig eine Weile zur Seite stellen und fest werden lassen.

Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Etwas Teig auf ein angefeuchtetes Schneidebrett geben und mit einem Messer feine Streifen abstechen und ins Wasser gleiten lassen. Der Teig lässt sich gut mit dem nassen Messer glatt streichen und immer wieder an die Kante schieben, so dass man ihn gut runter schaben kann. Das Messer am besten nach jedem Spätzle eintauchen und nass machen.

Die Spätzle sollten in etwa gleich groß sein, die Form ist eigentlich egal und hängt davon ab, was man mag und wie geschickt man im Schaben ist.

Wenn die Spätzle an die Oberfläche kommen, sind sie gar. Mit einem Schaumlöffel heraus nehmen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben (ein Schuss Öl verhindert verkleben) oder auch direkt in eine Pfanne, um sie mit etwas Öl zu braten oder auch nur heiß zu halten, bis alle Spätzle gekocht sind.

Würziges Gemüse-Ragout:

3 Frühlingszwiebeln
1 EL Öl
1 Dose Tomatenstücke
1 Handvoll Brokkoli (kann auch Stiel sein)
1 große Karotte
1 Handvoll beliebiges anderes Gemüse oder Kichererbsen
1 TL 5-Gewürze-Pulver
 $\frac{1}{2}$ TL Zimt
1 TL Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer

Etwas Sojasoße

$\frac{1}{4}$ L Wasser

(Chiliflocken oder ungesüßte Chilisoße zum Schärfen)

Die weißen Teile der Frühlingszwiebeln fein hacken und im Öl anschwitzen. Die Gewürze (bis auf die Sojasoße und das Salz) dazu geben, kurz anbraten und dann mit den Tomaten ablöschen. Das Gemüse waschen, die Karotte schälen und alles in kleinste Würfel schneiden. Zur Soße geben und das Wasser angießen (ich nehme heißes aus dem Wasserkocher, das unterbricht nicht den Garprozess). Köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist und mit Sojasoße und eventuell Salz abschmecken.



Naschkatze 

Diese Spätzle werde ich sicher noch häufiger zur Aquafaba-

Resteverwertung nutzen, denn sie sind schnell und unkompliziert gemacht und lassen sich wunderbar vorbereiten und aufwärmen. Demnächst wollen wir damit mal Käsespätzle ausprobieren.

Habt eine genussvolle Woche!

Eure Judith

♥ ♥ ♥

Kennt ihr schon meine anderen Rezepte mit Aquafaba? Zum Beispiel die veganen [Madeleines](#), die [Schokomoussetarte](#) oder die super fluffige [Mousse au chocolat](#)?

[Vegane Schokomousse-Tarte \(mit Aquafaba\)](#)



Eine ausgewogene Ernährung gelingt mit einem Stück Schokolade in jeder Hand. Oder doppelt Schokolade in einem Kuchen! Oder so ähnlich. Naja, zumindest sonntags darf man das doch mal so sehen und deswegen kommt heute ein neues Rezept für diese Naschkatzen-Diät, das ich letzte Woche ausprobiert habe. Schokolade mag ich ja am liebsten in irgendeiner verarbeiteten Form, also in Kuchen, Brownies, Pralinen, ... Pure Tafeln mag ich nur manchmal und wenn eben nichts Besseres da ist, auch wenn es da leckere Kreationen gibt, die ich dann durchaus zu schätzen weiß.

Aber es geht eben nichts über Kuchen. Schon lange wollte ich mal eine Schokotarte für euch und Naschkater backen und da Kater ja zurzeit so viel Aquafaba „produziert“, lag natürlich eine vegane Variante nahe. Wenn die [Mousse au chocolat](#) aus dem Buch „[Vegane Rezepte mit Aquafaba](#)“ schon so fluffig und köstlich wird, muss die Schokomousse-Tarte ja auch gut werden, dachte ich mir. Und wurde nicht enttäuscht.

Diese Tarte ist definitiv der Schokotraum jeder Naschkatze. Kakao im Boden und viel Schokolade in der sündig-cremigen Schokomousse-Füllung. Mächtig ist so ein Stück, aber

unglaublich befriedigend, wenn es vernascht wird. Himbeeren als fruchtig-saure Gegenspieler geben eine hübsche Deko ab und verhindern vor allem einen Schoko-Overload auf der Zunge. =)



Für eine Tarte ca. 22 cm Durchmesser:

Boden:

120 g pflanzliche Butter

140 ml pflanzliche Milch

10 ml Aquafaba

1 EL Apfelessig

250 g Mehl

1 EL Zucker

$\frac{1}{2}$ TL Meersalz

[Hülsenfrüchte zum Blindbacken]

Butter würfeln und 5-10 Minuten in den Gefrierschrank stellen. Die Flüssigkeiten mischen und ebenfalls kurz in den Gefrierschrank stellen.

In einer Schüssel Mehl mit Zucker und Salz mischen. Die kalte Butter zufügen und zu einem bröseligen Teig verarbeiten.

Die Hälfte der Flüssigkeit dazu geben und unterrühren. Die Flüssigkeit etwas einziehen lassen, dann bei Bedarf mehr Flüssigkeit einarbeiten und alles zügig zu einem Teig verkneten. (Zu langes Kneten lässt den Teig zäh werden.)

Den Teig in eine Tarteform drücken und einen schönen Rand formen. Die Form mit dem Teig ca. 30 Minuten kühlen.

Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. Ein Stück Backpapier auf den Teig legen und mit getrockneten Hülsenfrüchten (Bohnen) beschweren. Den Boden so etwa 12 Minuten backen, dann Papier mit Hülsenfrüchten abnehmen und weitere 10 Minuten backen, bis der Teig überall goldbraun ist. Den Boden vollständig auskühlen lassen.

Schokomousse-Füllung:

360 ml Pflanzenmilch

2 EL Kakaopulver

2 TL löslicher Kaffee oder Kaffeemehl

2 Prisen Salz

3 EL Pfeilwurzelmehl oder Maisstärke

240 g Zartbitterschokolade, fein gehackt

1 TL Vanilleextrakt

75 ml Aquafaba

50 g Zucker
 $\frac{1}{4}$ TL Weinsteinpulver

300 ml Milch mit Kaffee, Kakao und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Die restlichen 60 ml Milch mit dem Pfeilwurzelmehl oder der Stärke in einer kleinen Schüssel mischen und in die kochende Milchemischung einrühren. Sobald alles andickt, vom Herd nehmen und die Schokolade mit der Vanille hinein geben. Vorsichtig umrühren, bis die Schokolade geschmolzen ist und alles abkühlen lassen.

Aquafaba mit dem Zucker und dem Weinsteinpulver in eine Rührschüssel geben und mit dem Schneebesen von Hand 10 Sekunden aufschlagen, dann mit der Küchenmaschine bei mittlerer Geschwindigkeit 5 Minuten schlagen. Die Geschwindigkeit erhöhen und noch weitere 8 Minuten schlagen, bis sich steife Spitzen bilden.

Einen großen Löffel Schnee unter die noch leicht warme Schokoladenmasse heben und gut verrühren. Einen zweiten großen Löffel Schnee unterheben. So weiter verfahren, ab dem dritten Löffel jedoch darauf achten, dass die Masse schön luftig bleibt. Ist der gesamte Schnee untergehoben, die Mousse auf den Kuchenboden geben, glatt streichen und die Tarte im Kühlschrank 4 Stunden fest werden lassen.

Mit Himbeeren oder veganer Schlagsahne servieren.



Ich wünsche euch einen fabelhaften und genussvollen Sonntag!

Vegane Madeleines (mit Aquafaba)



Nasch
kater futtert unglaublich gerne Hülsenfrüchte. Bohnen in Tomatensoße beziehungsweise Baked Beans, Linsen aller Art, Kichererbsen, ... Oft macht er abends nach dem Sport einfach ein Glas Kichererbsen auf, gibt etwas Zwiebel, Sojasoße und Gewürze dran und verputzt das gesamte Glas. Seit wir das Buch „[Vegane Rezepte mit Aquafaba](#)“ haben, gießt er allerdings das Wasser nicht weg, sondern sammelt es sorgfältig und friert größere Mengen sogar weg, damit ich immer einen Vorwand zum Backen habe oder er einen Vorwand, mich dazu zu bringen, „*Platz im Kühlschrank oder Kühlfach zu machen*“.



Ich habe also dank seiner Vorlieben jetzt immer sehr viele

Anreize, neue Rezepte mit Aquafaba auszuprobieren und so habe ich diese Woche die veganen Madeleines gebacken. Das Rezept ist wirklich simpel, das Rühren des Schnees habe ich wie immer der Küchenmaschine überlassen und der Rest ist mit ein paar Handgriffen getan.

Im Rezept steht noch 1/8 TL Flohsamenpulver, das ich nicht hatte und einfach weg gelassen habe. Ansonsten hat man alle Zutaten eigentlich immer da und für dieses Gebäck reicht ein kleines Glas Kichererbsen, da man nur 5 Esslöffel der Flüssigkeit benötigt. Den Rest kann man aber wie gesagt auch einfrieren.

Für 12 Madeleines:

5 EL Aquafaba

$\frac{1}{8}$ TL Weinstein(back)pulver

5 EL feiner Zucker

80 g Dinkelmehl Type 630

$\frac{3}{4}$ TL Backpulver

1 Prise Meersalz

2 EL pflanzliche Butter oder Margarine, geschmolzen

1-2 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale

etwas Vanillepulver oder -extrakt

Fett und Mehl für die Form

Das Aquafaba und das Weinsteinpulver in eine Rührschüssel (der Küchenmaschine) geben und mit dem Schneebesen von Hand 10 Sekunden aufschlagen. Dann mit dem Handmixer oder der Maschine bei mittlerer Geschwindigkeit 5 Minuten schlagen.

Dann die Geschwindigkeit auf mittel bis hoch erhöhen und weitere 5 Minuten schlagen, bis sich feste Spitzen bilden. Esslöffelweise, verteilt über 3 Minuten, den Zucker zugeben und etwa 4-5 Minuten weiter schlagen, bis er sich aufgelöst hat.

Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen, auf den Aquafabaschnee sieben und mit der geschmolzenen Butter beträufeln. Zitronenschale und Vanille zufügen und alles vorsichtig unterheben. Den Teig mindestens 45 Minuten kühlen.

In der Zwischenzeit eine Madeleineform oder eine Mini-Muffinform gut ausfetten und die Mulden mit Mehl ausstreuen, das überschüssige Mehl abschütteln. Die Form in den Kühlschrank stellen.

Den Ofen auf 200°C vorheizen. In die Vertiefungen des Blechs jeweils einen Esslöffel Teig geben. Die Form in den Ofen geben, die Temperatur sofort auf 180°C senken und 13-15 Minuten backen, bis die Küchlein am Rand leicht gebräunt sind. Die Madeleines in der Form etwa 5 Minuten abkühlen lassen, dann herauslösen und auf einem Gitter auskühlen lassen. Möglichst frisch vernaschen, dann schmecken sie am besten.



Wer gleich mehr Aquafaba verbrauchen möchte – oder mehr als

einen Tag Madeleines haben will – der kann auch gleich die doppelte Menge machen und einfach zwei Bleche nehmen. Ich habe auch schon meine Madeleine- und meine Minimuffinform gleichzeitig für ein doppeltes Madeleinerezept benutzt, das geht sehr gut.

Die Madeleines haben geschmeckt wie ich es kenne und meiner Meinung nach gibt es keinen Unterschied zu denen, die mit Ei gebacken werden. Der Teig ist schön fluffig, wie ein Biskuit, und angesichts des erneuten Ei-Skandals (von den vielen armen Legehennen in Fabriken mal ganz abgesehen) sollte man vielleicht so oft auf Ei verzichten, wie es nur geht und Alternativen wählen.

Habt ein genussvolles Wochenende, ihr Lieben!
Eure Judith

**Luftig leichte Mousse au
chocolat mit Ingwernote, aus
Aquafaba (vegan)**



Ein weiteres neues Koch- bzw. Backbuch in meiner Sammlung ist „Vegane Rezepte mit Aquafaba. Eischnee ohne Eier – leicht gemacht aus Hülsenfrüchtewasser“ von Zsu Dever.

Die Veganer unter euch haben den Begriff sicher schon gehört, der seit 2015 die vegane Gemeinschaft um einen wahren Schatz bereichert. Denn mit dem Wasser von Hülsenfrüchten wie Kichererbsen kann man ganz wunderbar Eier ersetzen. Die Flüssigkeit lässt sich wie Eiweiß aufschlagen und somit kann man auch Baiser, Macarons oder anderes Gebäck herstellen, das Veganern bisher in der bekannten Form verwehrt war.

Ich muss zugeben, ich war zuerst skeptisch. Mein erster Versuch ging auch eher schief. Ich hatte eine Tarte gebacken und wollte veganen Eischnee darüber geben. Der weiße Traum zerfloss mir jedoch leider im Backofen.



Mit meinem neuen Buch und seinen präzisen Anleitungen wagte

ich es noch einmal, begann aber erst mal mit einem einfachen Mousse-Rezept. So viel konnte da nämlich nicht schief geben. Wenn die Masse nicht fluffig oder fest wird, löffelt man sie eben als Schokosoße, dachte ich mir.

Nötig war das zum Glück nicht, denn die Mousse wurde ein Traum! Luftig, fluffig, mit diesen kleinen Luftlöchern in der Masse – einfach genau so, wie man eine Mousse au chocolat kennt. Und niemand würde auf die Idee kommen, dass da **kein** Eischnee drin ist!

Ich mag Eier und backe auch gerne damit, aber ich mag keine rohen Eier im Dessert, wie das bei Tiramisù oder Mousse oft der Fall ist. Somit ist dieses Rezept perfekt für alle, denen es auch so geht, ob man nun Veganer ist, oder nicht. =)

Für 2-4 Portionen:

120 ml Aquafaba *

$\frac{1}{4}$ TL Weinsteinpulver **

2 EL Kristallzucker

90 g Zartbitterschokolade (fein gehackt oder als Chips)

1 EL pflanzliche Milch

2 TL Vanilleextrakt

$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Ingwer

2 Prisen Meersalz

** Ich habe die Flüssigkeit eines Glases Kichererbsen verwendet, das kam von der Menge her genau hin. Beim Kauf einfach auf das Abtropfgewicht achten!*

*** Reines Weinsteinpulver habe ich leider nirgends gefunden, also habe ich Weinsteinbackpulver verwendet, etwa $\frac{1}{2}$ TL. Da ist noch Stärke etc. dabei, aber es ging zum Glück genauso gut.*

++ Für dieses Rezept lohnt sich die Küchenmaschine, da man recht lange rühren muss! ++

Das Aquafaba und das Weinsteinpulver in eine Rührschüssel (der Küchenmaschine) geben und mit dem Schneebesen von Hand 10 Sekunden aufschlagen. Dann mit dem Handmixer oder der Maschine

bei mittlerer Geschwindigkeit 5 Minuten schlagen.

Dann die Geschwindigkeit auf mittel bis hoch erhöhen und weitere 5-8 Minuten schlagen, bis sich weiße Spitzen bilden und die Masse am Rand der Schüssel hochsteigt.

Esslöffelweise den Zucker zugeben und jeweils $\frac{1}{2}$ Minute unterrühren.

Weitere 4-5 Minuten schlagen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Während die Maschine arbeitet, die Schokolade mit dem Esslöffel Milch, dem Vanilleextrakt, dem Ingwerpulver und dem Salz in einer Schüssel im Wasserbad schmelzen. Dann auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Einen großen Löffel des fertigen Aquafaba-Schnees zur abgekühlten Schokolade geben und gut unterrühren. Dann die Schokomischung zum restlichen Aquafabaschnee geben und unterheben.

Die Mousse auf Gläser oder Schälchen verteilen und im Kühlschrank etwa 8 Stunden (oder über Nacht) fest werden lassen.



Wer Ingwer nicht mag, lässt ihn einfach weg oder ersetzt ihn

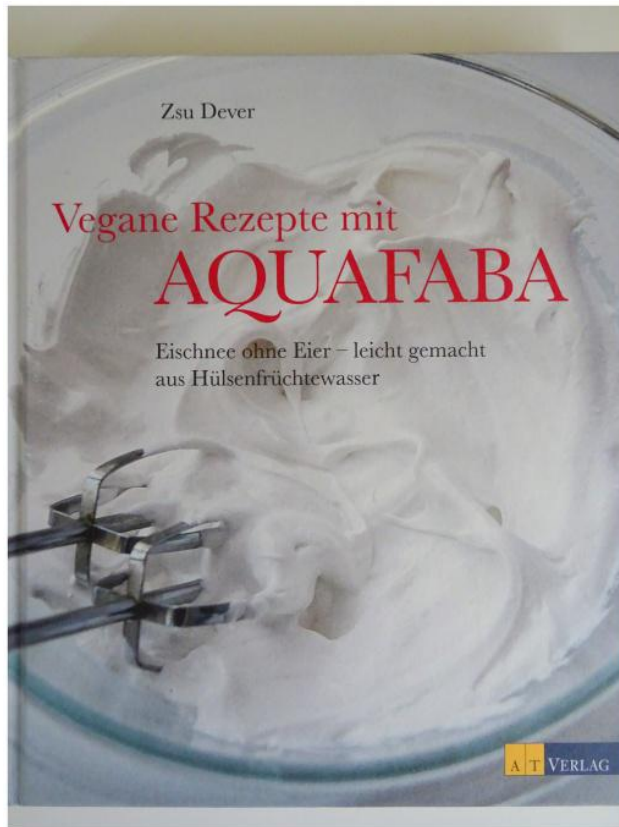
durch Kardamom, Zimt, Orangenschale, ...

Nachdem ich die vier Portionen abgefüllt hatte, kratzte ich die Reste in eine fünfte Schale und fütterte sie eine Stunde später ratzeputz leer – ohne einen einzigen Löffel für Naschkater übrig zu lassen. Und ich hatte nicht mal ein schlechtes Gewissen. Ja, so gut ist diese Mousse. =D

Probiert es aus, ihr werdet überrascht und fasziniert sein!

Habt eine genussvolle Zeit,
eure Judith

**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 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串bäckchen und später draußen fertig gebraten.

1 gemahlener Kreuzkümmel
1 gemahlener Sumach
– 1 TL rote Chiliflocken
5 ml Gemüseöl
g Fenchel (gerade oder grüner
Fenchel), 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-
stehende bilden (siehe Seite 16).

3 Die Kichererbsen mit Petersilie, Knoblauch, ½ 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 ¼ Teelöffel Salz in einer kleinen Schüssel an
eine 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 daraufzulegen 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 Pinaut, Knoblauchpaste, Tomatenchutney
und Zwiebelringen servieren.

4 12–13 Spiele
17



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
Kakaopulver 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 viele Spinnen bilden.

4 Einen großen Löffel Aquafabawasser unter die noch
lademasse heben und gut mischen. Einen weiteren groß
unterheben. Dann einen weiteren großen Löffel unter-
auf achten, dass die Masse schön luftig bleibt. Den ge-
schneid auf diese Weise einarbeiten. Die Masse auf der
und glatt streichen. Im Kühlschrank 4 Stunden fest werden lassen.

Naschkatzze

Engel 1. Teil von
22 von Buchstaben



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, löslicher Kaffee

10 TL, Meersalz

3 EL, Pflanzensmilch oder
Mandelmilch

380 g vegane Zartbitter-
Schokoladenstücke

12 TL, roter Vanilleextrakt

75 ml Aquafaba

50 g Kristallzucker

14 TL, Weizenmehl

Schoko-Schnee (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 Nagebismarck 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 Rezeptes 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. An Plastikschüsseln haftet Fett gut, Sie sind daher nicht zu empfehlen.
- Wandtemperaturen helfen, 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 Spitze 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 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 Anfordernungen 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 Proteine, das Eigengewicht und das Kakao) hervorgehoben und eine höhere Geschwindigkeit gemindert. Zusätzlich enthält der Kakao Farbstoffe, die zum Beispiel von Natur aus.

- INGREDIENTS:**
- 100 g Mehl
 - 3 EL ungesüßtes, reines Kakao (oder 100 g Kakao, wenn Sie es mögen)
 - 1 1/2 TL Backpulver
 - 60 g Kristallzucker
 - 1/2 TL Salz
 - 5 EL selbst gemachter Joghurt (Seite 28) oder gehackte pflanzlicher Joghurt
 - 60 ml Aquafaba
 - 60 ml pflanzliche Milch
 - 2 EL pflanzliche Butter, geschmolzen
 - 1 TL reiner Vanilleextrakt

- SCHOKOLADENGASUR:**
- 2 EL ungesüßte pflanzliche Milch
 - 1 TL pflanzliche Butter
 - 8 EL vegane Schokoladenchips, zerhackt
 - 1 TL reiner Vanilleextrakt

Naschkatze

Rezepte ausprobieren.

Wenn man für vegane Gebäcke bisher Eier eher suboptimal ersetzen konnte, ist man doppelt fasziniert, wenn sich aus der abgossenen 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