

Vegane Bananen-Zimt-Nicecream mit Erdnuss & Karamellsoße (Werbung)



Diese Eiscrème ist in 5 Minuten gemacht – von der Einfrierzeit mal abgesehen. Ich muss zugeben, dass ich immer begeisterter bin von meinem neuen Küchenhelfer, dem [Braun Multiquick 9](#). Er zaubert in wenigen Augenblicken ein wunderbar cremiges Eis aus gefrorenen Zutaten, ist vielseitig einsetzbar (Naschkater macht jetzt öfters Smoothies damit) und nimmt auch noch so wenig Platz weg. Eine Eismaschine ist da gleich viel sperriger. Außerdem ist solch selbst gemachtes Eis natürlich viel gesünder – und leckerer. Naschkater befand dieses Eis als **„das leckerste Dessert, dass du je gemacht hast!“** und das will bei meinem Schleckermaul was heißen, denn ich hab ihm ja schon zahllose Desserts gemacht. =D

Die ursprüngliche Nicecream, habe ich gelesen, ist ja die aus gefrorenen Bananen und ich war überrascht, wie hell und sahnig sie aussah, obwohl es nur Banane mit zwei Prisen Zimt war. Salzige Erdnussstückchen geben einen wunderbaren Crunch und die Karamellsoße ist zwar nicht unbedingt gesund, immerhin besteht sie aus Zucker und Fett, aber ein bisschen Sünde muss Eiscreme ja auch sein, oder?



Die Soße ist ganz einfach herzustellen und hat eine wunderbare dunkle Farbe durch den Zuckerrübensirup, von dem ich einen Rest im Regal gefunden habe. Wer den nicht hat, nimmt einfach Maissirup oder experimentiert mit etwas anderem.

Die Bananen habe ich in Stücken auf einem kleinen Blech eingefroren und dann in einen Behälter getan. So kann man sie besser pürieren, wenn sie nicht einen einzigen Klumpen bilden.



Für 2-4 Portionen:

2 gefrorene Bananen in Stücken
2 Prisen Zimt
1 EL gesalzene, geröstete Erdnüsse, fein gehackt

Die Bananen mit dem Zimt in eine Schüssel mit etwas höherem Rand geben und mit dem Zauberstab zu glatter Eiscreme pürieren. Die Erdnüsse unterrühren.

Vegane Karamellsoße

100 g Zucker
60 ml pflanzliche Milch
2 EL pflanzliche Butter oder Margarine
1 EL Zuckerrübensirup oder Maissirup

Alle Zutaten in einen kleinen Topf geben und langsam schmelzen lassen, dann einmal aufkochen und einen gut sitzenden Deckel auflegen. Nach ein paar Minuten den Deckel abnehmen und noch ein paar Minuten köcheln lassen.

Abkühlen lassen und in einer Flasche oder einem luftdichten Gefäß im Kühlschrank lagern. Vor dem Genießen umrühren.

Jede Portion Eis mit der Karamellsoße beträufeln – gierige Naschkatzen übergießen sie – und mit ein paar gehackten Erdnüssen bestreuen.

Frohes

Schlecken!



Der Juli war zwar bisher nicht unbedingt hochsommerlich, aber

er fängt sich bestimmt wieder und spätestens dann kommt so ein Eis gerade recht, findet ihr nicht auch?

Ich wünsche euch eine genussvolle Restwoche voller Sonnenschein!

Eure Judith

Weiteres Eis findet ihr hier: [Kiwi-Avocado-Nicecream](#)

Kreta - Reisehighlights und ein kretischer Auberginen“salat“



Dieses Rezept habe ich auf Kreta kennen gelernt, wo Naschkater und ich Ende Mai/ Anfang Juni 10 Tage verbracht haben. Das erste Mal Griechenland. Und wir waren verzaubert!

Nicht nur vom Essen, aber auch das war wie erwartet unglaublich lecker, denn frische griechische Küche schmeckt einfach noch mal ganz anders als das, was wir in griechischen Restaurants essen.

Aber vor allem hat es uns die Landschaft angetan. Die mal raue, mal liebliche Bergwelt voller Ziegen, Schafe, Olivenbäume und kleiner Dörfer, in denen meist die Zeit stehen geblieben zu sein scheint. Zu dieser Jahreszeit blühte überall der gelbe Ginster, entlang der Straßen säumten pink blühende Oleandersträucher unsere Wege und die hohen Bergspitzen trugen einen Rest Schnee.

Kreta bietet alles: Traumstrände, hübsche Städte, Berge zum Wandern, Ausgrabungen für Geschichtsinteressierte und köstliche mediterrane Küche.



Samar

ia-Schlucht

Besondere Highlights waren für uns die Schluchten. Der Klassiker, den jeder halbwegs fitte Tourist läuft oder laufen sollte, ist die Samaria-Schlucht. Ihr Weg führt den Wanderer stundenlang durch Wald, über Stock und Stein, immer tiefer in die Schlucht hinein. Man wandert durch Kiefernwälder, über

Felsen, quert immer mal wieder den Bach, während die Felswände näher rücken. An vielen Stellen kann man seine Flasche mit frischem Quellwasser füllen. Überall ist die Umgebung traumhaft schön.



Preve

li-Strand mit Palmenhain

Unser zweites Highlight war die Preveli-Schlucht. Man erreicht sie über einen Strand, in den das Wasser aus der Schlucht mündet. Zum Strand kommt man nur von einem Parkplatz aus, von dem der steinige Weg abgeht. Am oberen Parkplatz steht eine Taverne, wo man auf der Terrasse mit Meerblick lecker essen kann. Wir hatten ganz tolle Salate mit Käse, Croutons, Walnüssen und Granatapfelkernen und kretisches Lamm mit selbst gemachten frittierten Kartoffeln und Zaziki.



Preve

li-Schlucht

Als wir am Strand ankamen, sahen wir den großen Palmenhain am Ausgang der Schlucht und durchquerten ihn bis in die Schlucht hinein. Dort liefen wir am Wasser entlang zwischen Oleandersträuchern und Palmen bis zur Stelle, wo es nicht mehr weiter ging. Kaum jemand war mit uns unterwegs und der Frieden des Ortes war geradezu magisch. Ich hätte ewig dort bleiben können.



Nidas

-Plateau

Als fast magisch empfanden wir auch die Nidas-Hochebene, ein Plateau mitten in den Bergen, wo es nichts gibt außer einer grünen Fläche voller Schafe, von Bergen umrahmt. Ein einziges Haus gibt es dort sowie einen Parkplatz, vom aus man den Berg hoch zur Zeus-Höhle laufen kann, die man in der Sommerzeit besichtigen kann. Als wir da waren, war alles gesperrt, denn es lag noch Schnee im Eingang. So hatten wir diesen Ort für uns. Schwalben flogen hinein und hinaus und am Eingang der Höhle standen viele Ziegen an den Felswänden. Man hörte nur die Vögel, die Glocken der Ziegen und die unglaubliche Stille.

Ich könnte euch noch stundenlang von schönen Orten Kretas vorschwärmen, aber heute gibt es jetzt erst mal ein Rezept und beim nächsten griechisch inspirierten Rezept, das bald folgt, erzähle ich euch mehr. =)



Der Auberginensalat ist eigentlich ein Aufstrich oder Dipp,

denn die Auberginen werden püriert. Aber lecker ist es auf jeden Fall und man kann auch wunderbar Brotsticks, Gemüsestifte oder Nachos hinein dippen.

Ich habe die Aubergine nicht geschält, wie ich es in Rezepten gefunden habe, weshalb die Masse etwas dunkler geworden ist. Dem Geschmack tut es aber keinen Abbruch.

1 Portion:

1 große Aubergine

2 Knoblauchzehen

Zitronensaft

4-5 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, gemahlener Kreuzkümmel

(frische glatte Petersilie, fein gehackt)

Die Aubergine rundum mit einer Gabel einstechen und in einer Form bei 180°C in den Backofen legen, bis sie weich ist. (Ich mache das gerne, wenn ich eh schon etwas anderes backe).

Abkühlen lassen und nach Belieben schälen oder nur das grüne Ende abschneiden und alles grob würfeln. Mit dem Mixer oder Pürierstab zu einer recht glatten Masse verarbeiten, den Knoblauch hinein pressen, das Öl zugeben und alles mit den Gewürzen nach Geschmack abschmecken.



Wer mag kann noch frische Petersilie hinein geben. Ich habe auch Rezepte mit fein gehackter frischer Tomate (ohne Kerne) gefunden und mit etwas (griechischem) Joghurt darin, da die Kreter wohl oft Mayonnaise verwenden.

Aber auch die schlichte Variante ist ganz köstlich, auf Brot, zum Dippen oder einfach so essen.

Wart ihr schon auf Kreta? Was hat euch beeindruckt und welche leckeren, typischen Gerichte habt ihr gegessen? Teilt eure Erfahrungen und Erinnerungen mit uns, ich würde mich freuen!

Habt eine genussvolle Woche,
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

Pasta alla Norma (mit Aubergine) – ein bisschen aufgepeppt



Seit wir neulich auf Kreta waren und einen köstlichen Auberginensalat (der eigentlich eine Paste bzw. ein Aufstrich ist) gegessen haben, sind wir wieder in Auberginen-Laune. Da nun endlich Sommer ist, gibt es ja auch wieder gute Auberginen und so nahm Naschkater neulich beim Einkauf eine mit. Der geplante Auberginenaufstrich entstand dann jedoch nicht und als die Frucht die ersten Runzeln bekam, erbarmte ich mich und kochte ein schnelles Mittagessen damit. Zwar kein griechisches Rezept, dafür aber einen italienischen Klassiker: Die Pasta alla Norma mit Auberginen-Tomatensoße. Natürlich habe ich sie ein bisschen aufgepeppt, denn mit frischen Kräutern und ein bisschen herzhafter Schärfe in Form von Harissa schmeckt jede Tomatensoße gleich noch mal so gut.



Das Gericht ist typisch für Sizilien, das im frühen 9.

Jahrhundert von den Arabern um viele Zutaten bereichert wurde. Sie brachten Zitrusfrüchte, Reis, Aprikosen, Datteln und vieles mehr auf die italienische Insel – und eben auch Auberginen. Diese interessante Info habe ich in meinem Buch „Sizilien“ von Phaidon gelesen, in dem inseltypische Rezepte und ganz viel Wissen über Produkte und Geschichte der sizilianischen Küche zu finden sind. Auch die Tomaten, die man wie kaum eine andere Zutat mit der italienischen Küche verbindet, kamen durch fremde Herrscher auf die Insel – nämlich erst im 15. Jahrhundert durch die Spanier, die sie neben Kürbis, Paprika und Kakao aus der neuen Welt mitbrachten.

Sizilien ist eine unglaublich fruchtbare Insel, auf der fast alles wächst. Dies macht die Küche so vielfältig und einzigartig.

Bisher war ich leider erst eine knappe Woche auf Sizilien und auch nur im Südosten. Irgendwann möchte ich die gesamte Insel umfahren und neben den vielfältigen Landschaften auch die traditionelle Küche besser kennen lernen.

Damit wir alle ein bisschen vom italienischen Süden träumen können, gibt es jetzt aber erst mal eine ordentliche Pasta! =)

Für 2 Personen

1 große Aubergine

4 EL Öl *

1 Dose gehackte Tomaten

3 Knoblauchzehen

1 große Zwiebel

2 Frühlingszwiebeln

1 Zweig frischer Rosmarin

1 kleiner Zweig Thymian

1 TL Harissa-Paste

Salz, Pfeffer

1 Mozzarella

250 g Spaghetti oder Spaghettini

** Wenn ich welches da habe, nehme ich gerne Öl von eingelegten*

Paprikas, das gibt zusätzliches Aroma

Die Aubergine waschen, trocknen und in gleichmäßige, nicht zu kleine Würfel schneiden.

Die Kräuter waschen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen, in feine Ringe schneiden und beiseite stellen. Den Mozzarella würfeln.

Das Öl erhitzen und die Auberginenwürfel darin anbraten, bis sie rundum etwas Farbe haben und weicher sind. Dann die Zwiebel, den Knoblauch und die Harissapaste dazu geben und ebenfalls anbraten. Mit den Dosentomaten ablöschen, die Kräuter zufügen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Minuten köcheln lassen.

In dieser Zeit reichlich Wasser aufstellen, die Pasta darin mit etwas Salz kochen und die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

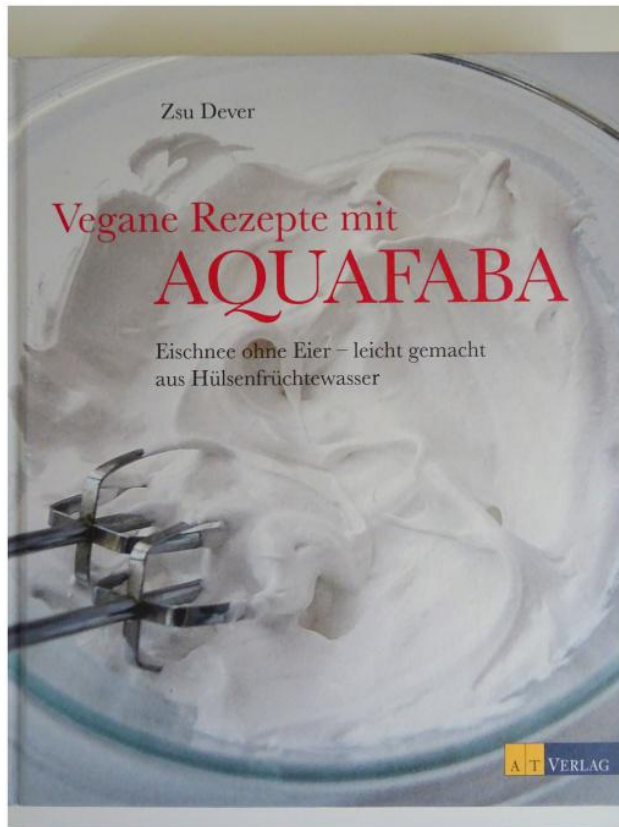
Pasta mit Soße anrichten, auf Teller verteilen und Frühlingszwiebeln und Mozzarellawürfel darüber geben. Ohne den Käse ist das Gericht **vegan**.



Ich hoffe, diese unkomplizierte Pasta schmeckt euch genauso

gut wie uns und verschafft euch ein bisschen Urlaubsgefühl,
bis euer Sommerurlaub gekommen ist! =)
Habt genussvolle Tage,
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串燒en und später draußen fertig gegessen.

1 gemahlener Kreuzkümmel
1 gemahlener Sumach
– 1 TL rote Chiliflocken
5 ml Gemüseöl
g Fenchel (gerade oder grüne
Variante), zerstoßen
1 Olivenöl
ml Aquafaba
1 g vegane Kichererbsen
und Petersilie, Blätter
gehackt
Knoblauchzehen, fein gehackt
Meersalz
1 Glutempulver (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 mittlerer 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 feste Spitzen bilden (siehe Seite 16).

3 Die Kichererbsen mit Petersilie, Knoblauch, $\frac{1}{4}$ Teelöffel Salz und 2 Teelöffel der Gewürzmischung im Blithacker fein pürieren. In eine große Schüssel geben, den Fenchel und das Glutempulver einmischen. Den Aquafaba schaum umheben.

4 Die restliche Gewürzmischung mit den restlichen 3 Esslöffeln Olivenöl, 2 Esslöffeln Aquafaba und $\frac{1}{4}$ 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 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.



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 Schokoladenkakaoboden 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 Milch oder der Maisstärke in einen kleinen Schüssel mischen. 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 in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben und von Hand 10 Sekunden aufschlagen. Dann mit dem H der Küchenmaschine bei mittlerer bis niedriger Geschwindigkeit schlagen. Die Geschwindigkeit auf mittel bis hoch erhöhen und 8 Minuten weiter schlagen, bis sich feste Spitzen bilden.

4 Einen großen Löffel Aquafabawasser unter die noch lauwarme Masse heben und gut mischen. Einen weiteren groß umheben. Dann einen weiteren großen Löffel Wasser aufheben, dann die Masse schön luftig heben. Den geschwämm auf diese Weise einarbeiten. Die Masse auf den und glatt streichen. Im Kühlschrank 4 Stunden fest werden lassen.

Torte mit Schoko-Herz und Karamell & Schoko
Naschkatze

Engels 1. Torte von
22 cm Durchmesser



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

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

2 EL, ungesüßtes, alkalisches Kakao

1 TL, weiche Kaffee

10 TL, Meersalz

3 EL, Pflanzensmilch oder Meersalz

380 g vegane Zartbitter-Schokoladenstücke

12 TL, roter Vanilleextrakt

75 ml Aquafaba

50 g Kristallzucker

14 TL, Weizenmehl

Schoko Schoko (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 höher 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. Am Plastikschüssel fängt Fett gut an und 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 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