



100 % pflanzlich, 100 % tierfreundlich, Milch, Käse & Rührei



- Der ultimative Leitfaden für die Herstellung von geschmacklich überwältigendem 100 % pflanzlichen Frisch- und Hartkäse sowie für köstliche Käsegerichte von Gorgonzola-Soße über Sauce Hollandaise bis Crème Brûlée
- 75 einfache Grundrezepte auf Basis von Mandeln, Cashewkernen und anderen Nüssen

Julie Piatt: Käse aus Nüssen!

Köstliche vegane Käsesorten und Gerichte

224 Seiten, gebunden · mit zahlreichen Rezeptfotos
Unimédica Verlag, Oktober 2018 · ISBN 978-3962570453

Preis: € 24,80

Ob Frischkäse, Hartkäse, Scheibenkäse, Camembert, Mozzarella, Pizzakäse: In letzter Zeit kommen nicht nur immer mehr vegane Käsesorten auf den Markt, sondern auch immer mehr hervorragende Rezeptbücher für die Herstellung von rein pflanzlichem Käse zu Hause.

Soeben erschienen sind die beiden Bücher »Mein kleiner veganer Milchladen« des französischen Kochs Sébastien Kardinal und »Käse aus Nüssen« der US-amerikanischen Autorin Julie Piatt (Ehefrau des veganen Ultraman Rich Roll, mit dem sie 2015 »Das Plantpower Kochbuch« veröffentlichte).

Diese köstlichen veganen Käse-Rezepte beweisen, dass Genuss und ein gesunder Lebensstil eine Einheit bilden können, denn alle Rezepte sind cholesterinfrei, frei von Transfetten und ungesunden tierischen Fetten, lactosefrei und ohne Casein. Und das Wichtigste: Für diese Köstlichkeiten muss kein einziges Tier leiden! Kein Kälbchen wird seiner Mutter weggenommen, keine Kuh wird eingesperrt, als Turbo-Kuh missbraucht und nach zwei oder drei »Laktationsperioden« geschlachtet, kein Huhn muss als Legehennen in Massenställen vegetieren und kein Küken wird geschreddert.

Julie Piatt: Käse aus Nüssen

In ihrem Käse-Plädoyer »Käse aus Nüssen!« stellt Julie Piatt die unerschöpflichen Möglichkeiten und Varietäten für hausgemachten veganen Käse vor. Ob Frischkäse, Hartkäse, Gorgonzola-Soße, Sauce Hollandaise oder Crème Brûlée: In dem Buch finden Sie 75 einfache und schnelle Grundrezepte auf Basis von Mandeln, Cashewkernen und anderen Nüssen, mit denen Sie klassische Käsegerichte selbst herstellen können: 100 Prozent pflanzlich und geschmacklich überwältigend - die kulinarische Antwort auf die Frage, wie man ohne Kuhmilch-Käse leben kann. Dazu kommen wertvolle Tipps zu Zubehör und Zubereitung. Die wunderschönen Rezeptbilder machen Lust, sofort einige Käse-Rezepte auszuprobieren!



100 % cholesterin- und lactosefrei: selbst zubereiten

Sébastien Kardinal: Mein kleiner veganer Milchladen

Sébastien Kardinal ist ein Genussmensch - und er ernährt sich seit fast zehn Jahren vegan. Als Franzose liegt ihm allerdings die Liebe zum Käse im Blut. Und so hat der vegane Koch in seiner Küche so lange experimentiert, bis er rein pflanzliche Käse-Köstlichkeiten mit raffinierten Aromen und ganz eigenem Charakter entwickelt hatte, die in Geschmack und Konsistenz ihren klassischen Originalen in nichts nachstehen!

In seinem neuen Buch »Mein kleiner veganer Milchladen« stellt er eine Auswahl vor: Frischkäse-Sorten und Crème Fraîche, Hartkäse wie Munster- oder Räucherkäse, Feta und natürlich - typisch französisch - Camembert. Dazu gibt's Rezepte für Milch, Sahne, Butter und Joghurt sowie für Eier-Spezialitäten wie Rührei, Spiegelei, Omelette, Mousse au Chocolat und Crème caramel.

»In diesem Buch möchte ich Ihnen zeigen, wie Sie all die veganen Milch- und Käseprodukte selbst herstellen können, die Sie bisher im Laden gekauft haben«, erklärt der engagierte Koch. »Sie werden sehen, dass man auf der Basis einfacher Pflanzenöle, ausgewählter Binde- und Texturierungsmittel, von Nüssen und Ölsaaten sowie einer Handvoll Gewürze kleine kulinarische Wunder vollbringen kann.« Sein Tipp: »Um besonders leckere, gesunde und aromatische Speisen zuzubereiten, sollten Sie die Zutaten frisch, saisonal, aus regionalem Anbau und in Bio-Qualität einkaufen.«

Mit schnellen Rezepten, die alle nur 5 bis 30 Minuten in Anspruch nehmen, richtet sich der engagierte Koch an bewusste Genießer der modernen Zeit, die nicht allzu lange in der Küche stehen wollen. Dass der Geschmack bei seinen Gerichten im Vordergrund steht, versteht sich von selbst: Sébastien Kardinal verbindet die klassische französische Gourmetküche mit einem bewussten, nachhaltigen Lebensstil. Mit seinen veganen Rezepten möchte er dazu beitragen, dass sich in unseren Töpfen und unseren Köpfen etwas ändert: »Jeder kleine Schritt in die richtige Richtung bringt uns einer gerechteren, ethisch vertretbaren Welt etwas näher.«

Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen zwei Rezepte aus dem Buch vor: »Frischkäse natur« und »Walnusskäse«. >>>



- Symbiose klassischer französischer Gourmetküche & Lebensart mit einem tierfreundlichen und nachhaltigen Lebensstil
- 28 rein pflanzliche Rezepte für Milch, Sahne, Joghurt, Butter, Käse (Frischkäse, Hartkäse, Feta...), Rührei, Spiegelei sowie Mousse au Chocolat oder Crème caramel
- Schnell & einfach: Zubereitung in 5 bis 30 Minuten

Sébastien Kardinal, Laura Veganpower: Mein kleiner veganer Milchladen

80 Seiten, Flexi-Cover, mit zahlreichen Rezeptfotos
Hans-Nietsch-Verlag, 2018 · ISBN: 978-3-86264-712-5
Preis: € 16,90 (D) · € 17,50 (A)



Frischkäse natur

»Wie Quark ist Frischkäse ursprünglich neutral im Geschmack, weder süß noch salzig. Sie können ihn also ganz nach Lust und Laune verwenden. Manche essen ihn mit Marmelade oder Ahornsirup, andere mit frischen Kräutern und einer Prise Salz. Aber Frischkäse ist auch eine gute Grundlage für die Herstellung anderer, raffinierterer Käsesorten. Diese pflanzliche Variante erinnert ein wenig an Tofu, hat jedoch eine andere Konsistenz.«

ZUTATEN

Für 1 kleine Ricotta-Käseform

- 1 Liter Sojamilch natur
- 250 ml Apfelessig
- 5 g feines Meersalz (wenn gewünscht)
- 1 kleine Ricotta-Käseform

ZUBEREITUNG

Zubereitungszeit: 15 Minuten · Ruhezeit: 2 Stunden und 45 Minuten

Die Sojamilch in einem Topf zum Kochen bringen. Den Herd ausschalten, den Essig in die warme Milch gießen und mit einem Teigspatel verrühren. Die Milch sollte dabei sofort gerinnen.

Für einen salzigen Frischkäse das Salz dazugeben, gut einrühren und fortfahren wie bei geschmacksneutralem Käse.

Die geronnene Milch 45 Minuten stehen lassen. Dann vorsichtig in die Ricotta-Form füllen. Einige Minuten abtropfen lassen und mit dem Rücken eines Esslöffels leicht andrücken. Achten Sie darauf, dass der Käse nicht zerdrückt wird! Die Form abdecken und mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen, damit der Käse weiter abtropfen kann.

Zum Servieren einen kleinen Teller auf die Form legen und den Käse stürzen. Der Frischkäse sollte sich problemlos aus der Form lösen, wenn Sie leicht dagegen klopfen.

Frischkäse ist nur kurze Zeit haltbar. Nach 2 Tagen ist er zwar noch genießbar, hat aber seine Frische verloren.

Tip: In der Ricotta-Käseform kann der Frischkäse gut abtropfen, was ihm eine schnittfeste Konsistenz verleiht. Es gibt Käseformen aus Metall, Glas, Keramik, Terrakotta und sogar aus Holz. In Frankreich werden Käseformen »Faisselle« genannt - wie auch der darin gewonnene Frischkäse. Für den Hausgebrauch sind Formen aus hochwertigem, lebensmittelechtem Kunststoff am besten geeignet.

Traditionelle Ricotta-Käseformen bekommen Sie bei spezialisierten Online-Shops im Internet.

Aus:







Walnusskäse (Fromage aux noix)

»Besonders Franzosen haben die Gewohnheit, ein klassisches Menü mit Käse und (Trocken-) Früchten abzurunden. Warum also nicht beides zugleich? Ich mag Walnüsse eigentlich nicht besonders, weil sie oft einen bitteren Nachgeschmack haben. Doch in der Mischung mit anderen Nüssen verschwindet dieser ganz von selbst und das einzigartige Aroma dieser köstlichen Nussorte wird zum Geschmackserlebnis.«

ZUTATEN

Für 2 Käselaibe à 100 Gramm

50 g Walnüsse
(möglichst die Sorte Noix de Grenoble)
100 g rohe Cashewkerne
30 ml Sojamilch natur
20 g geschmacksneutrales Kokosfett
10 g Moutarde de Meaux
(wahlweise anderer aromatischer Senf)
2 g feines Meersalz
2 Kapseln mit Probiotika (Lactobacillus acidophilus)
1 g grob gemahlener schwarzer Pfeffer

Aus:



ZUBEREITUNG

Zubereitungszeit: 20 Minuten · Einweichzeit: 8 Stunden · Ruhezeit: 12 Stunden

Zuerst Walnüsse und Cashewkerne getrennt 8 Stunden lang einweichen und anschließend sorgfältig abgießen.

Die Cashewkerne mit der Sojamilch im Mixer zu einer feinen Creme pürieren. Flüssiges Kokosfett (falls nötig im Wasserbad zergehen lassen), Senf, Salz und den Inhalt der Probiotika-Kapseln dazugeben und erneut mixen, bis eine homogene Masse entsteht. Diese in eine hohe Schüssel füllen. Zwei Nusskerne zum Dekorieren beiseitelegen. Den Rest der Walnüsse fein hacken.

Die Hälfte der zerkleinerten Walnüsse in die Cashewmasse einrühren und das Ganze mit grob gemahlendem Pfeffer bestreuen. Gut durchmengen und 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Die Masse in zwei gleich große Portionen aufteilen und mit den Händen zwei runde Käselaibe formen. Sie können dafür auch zylindrische Käseformen verwenden, damit der Käse gleichmäßig rund ist.

Die beiden Käselaibe in den restlichen gehackten Walnüssen wenden, bis sie gleichmäßig mit Nussstücken bedeckt sind. Auf jedem Käselaiab mittig einen Nusskern platzieren und vorsichtig andrücken.

Vor dem Verzehr 8 Stunden auf einer mit Backpapier belegten Platte kühl stellen. Der Käse ist im Kühlschrank 1 Woche haltbar.

Tipp: Sie mögen keine Walnüsse? Dann ersetzen Sie diese wie im Rezept angegeben einfach durch Haselnüsse, Sonnenblumenkerne oder grob gemahlene, geröstete Pinienkerne.

