

Vegan kochen

Fleischlose Alleskönner



Liquid Smoke, Aquafaba, Agar-Agar: Die Rede ist nicht von Harry Potter, sondern von Zutaten der veganen Küche. Richtig angewendet vollbringen sie so etwas wie Magie.
Von Milena Zwerenz

21. JANUAR 2021, 20:11 UHR

"Hast du schon Cashewmilch ausprobiert?" "Kennst du schon Harissa?" Wer im Freundeskreis vegan lebende Menschen hat oder sich selbst pflanzlich ernährt, weiß, dass diese Ernährungsweise viel mit Ausprobieren, sich austauschen und Testen einhergeht. Ständig kommen neue Produkte auf den Markt, werden innovative Zubereitungsarten entdeckt. Gerade Veganismusneulinge kann das überfordern. Welche Zutaten sollte man denn nun unbedingt im Schrank haben, um erst mal irgendwo anzufangen? Womit lässt sich Altbekanntes nachahmen, auf das man nicht verzichten will? Und welcher Ersatz ist vielleicht sogar besser als das Original?

Diese Fragen treiben auch Elisa Brunke, vegane Ernährungsberaterin und Kochbuchautorin, um. Seit mehr als zehn Jahren lebt sie vegan [<https://www.instagram.com/elisa.brunke/?hl=de>]. Das Geheimnis leckeren pflanzlichen Essens liegt ihrer Ansicht nach in den Gewürzen – "wie bei Fleisch eben auch. Ohne Gewürze würde das auch nicht schmecken." Genauso könne man durch Marinaden und scharfes Anbraten bei Tofu und Co. viel Geschmack rausholen. Man dürfe aber von veganem Essen nicht erwarten, dass es eins zu eins so schmecke wie tierische Produkte. Viele Alternativen seien aber mindestens genauso lecker, wie etwa Camembert aus Cashews oder Jackfruit auf dem Burger.

Für Daniel Quis, Koch des veganen Restaurants Steffenhagen in Dresden, gibt es zwei Möglichkeiten, sich an eine pflanzliche Ernährungsweise heranzutasten: "Entweder gibt man ausreichend Geld für Lebensmittel aus und kauft sich gute vegane Fertigprodukte – oder man investiert etwas Zeit und Energie, um sich mit dem Kochen und der Ernährung intensiver auseinanderzusetzen." Seit mehr als 15 Jahren kocht er beruflich hauptsächlich vegan. Im Steffenhagen sind sie einst mit gutbürgerlicher, schlesischer Küche wie Soljanka und Sojaschnitzel gestartet. Mittlerweile geht es internationaler zu, auf der Karte stehen etwa Seitanbraten mit Dattel-Maronen-Füllung oder Harira, marokkanische Kichererbsensuppe. "Wir wollen weg davon, jedes Fleischprodukt mit einem pflanzlichen ersetzten zu wollen, sondern mehr ausprobieren und aus Gemüse machen."

Passgenaue Imitation ist also zwecklos. Aber was, wenn man zu Beginn des veganen Lebens bestimmte Produkte einfach vermisst? Die beiden geben eine kleine Starthilfe.

Übersicht:

- ↓ Hefeflocken für die Käsenote
 - ↓ Schwefelsalz erzeugt Eigengeschmack
 - ↓ *Liquid Smoke* für Raucharoma
 - ↓ Misopaste für den Umami-Geschmack
 - ↓ Sonnenblumen statt Hack
 - ↓ Seitan als Braten
 - ↓ Noriblätter erinnern an Fischgeschmack
 - ↓ Aquafaba statt Eischnee
 - ↓ Agar-Agar statt Gelatine
-

Hefeflocken für die Käsenote

Elisa Brunke fiel es am Anfang besonders schwer, auf Käse zu verzichten. Ein richtiger Junkie war sie. "Selbst über eine Vier-Käse-Soße kam bei mir noch Parmesan drüber." Für eine käsige Note in ihren Gerichten greift sie heute auf Würzhefe zurück, eine durch Hitze inaktivierte Hefe. Auch beim Dresdner Koch Quis kommt sie zum Einsatz: "Was die Fleischküche mit einer Brühe löst, da haut der Veganer Hefeflocken für mehr Volumen und Geschmack rein."

Die Hefeflocken [<https://www.zeit.de/zeit-magazin/wochenmarkt/2020-10/veganes-zitronenhaehnchen-gemuesecouscous-daily-vegan-sonntagsessen>] funktionieren als Topping wie Parmesan, man kann sie auch in Soßen oder Brotaufstriche untermischen. Auch eine vegane Brokkoli-Käse-Suppe lässt sich damit zaubern. Zwar zieht die Würzhefe keine Fäden wie Kuhkäse, aber gemischt mit Cashews oder gekochten Kartoffeln entsteht schnell ein deftiges Aroma. Zu kaufen gibt es Hefeflocken mittlerweile in den Bioabteilungen gängiger Supermarktketten.

Schwefelsalz erzeugt Eigengeschmack

Es verändert zwar die Konsistenz des Essens nicht so wie Hühneri, kann geschmacklich aber mithalten: Schwefelsalz, auch Kala Namak genannt. Das Gewürz riecht ein bisschen nach faulen Eiern. Klingt nicht sehr ansprechend, aber in der indischen und südasiatischen Küche wird Kala Namak für durchaus schmackhafte Gerichte verwendet, Chutneys etwa und salzigen Joghurt. Hervorragend eignet es sich auch für Scrambled Tofu [<https://www.zeit.de/zeit-magazin/essen-trinken/2020-08/tofuruehrei-avocado-live-love-peanuts-sonntagsessen>], also veganes Rührei. Dafür einfach gebröselten Tofu mit Frühlingszwiebel in etwas Öl anbraten, etwas Kokosjoghurt dazugeben und mit Kala Namak abschmecken. Damit das "schwarze Salz" die Optik nicht zerstört, hat Brunke noch einen Trick parat: "Für die Farbe mische ich immer noch etwas Kurkuma dazu." Der Dresdner Koch Quis gibt Kala Namak auch an Crème brûlée. Viele sogenannte Asia- oder Gewürzläden haben es im Sortiment.

Liquid Smoke für Raucharoma

Um ein bisschen Raucharoma in vegane Mahlzeiten zu bringen, braucht es keinen Grill. Mit Flüssigrauch (*Liquid Smoke*) oder Rauchsatz bekommt jedes Gericht – wie der Name schon verrät – eine rauchige Note. Beides riecht sehr intensiv nach Lagerfeuer, der Flüssigrauch aus der Flasche erinnert in Optik und Konsistenz ein wenig an Sojasoße. "Ich persönlich nehme lieber *Liquid Smoke*, der lässt sich besser dosieren", meint Brunke. Denn wenige Tropfen reichen bereits, um Tempeh oder Tofu damit zu marinieren oder aus Kokoschips eine Art Bacon [<https://www.zeit.de/zeit-magazin/essen-trinken/2017-01/vegane-kueche-suedamerika-food-blog-sonntagsessen>] zu kreieren. Zu bekommen ist der Flüssigrauch online, zum Beispiel im Grillbedarf.

Misopaste für den Umami-Geschmack

"Bei pflanzenbasierten Gerichten geht es nicht darum, Fleisch zu ersetzen, sondern um den Umami-Geschmack, den die fleischlichen Fette mit sich bringen", sagt Quis. Besonders gut lässt sich eine solche würzige und deftige Note beispielsweise mit Misopaste erreichen. Ein Grund, weshalb die ostasiatische Küche so gut darin ist, vegane Gerichte anzubieten: Miso ist fermentiertes Soja. "Nur viel konzentrierter und mit mehr Umami-Geschmack", sagt Quis. Dabei schmeckt die dunkle Misopaste intensiver als die helle [<https://www.zeit.de/zeit-magazin/essen-trinken/2018-04/soba-nudeln-miso-dressing-rezept-japan-mahlzeit>], die nicht so lange gereift ist. Mit beiden lassen sich Suppen, Soßen, aber auch Marinaden würzen. Alternativ bringen aber auch Hoisin-, Teriyaki- oder Sojasoße als Allrounder die gewisse Umami-Note ins fleischlose Essen.

Sonnenblumen statt Hack

Manchmal geht es bei Fleischzutaten ja gar nicht so sehr um Geschmack, sondern um Konsistenz. Um in veganer Bolognesesoße oder im Chili con Carne das Hackfleisch zu ersetzen, greifen viele Rezepte gern auf Sojagranulat zurück. Brunke hat jedoch einen anderen Favoriten: Sonnenblumenhack. "Im Gegensatz zum Soja muss es nicht so lange einweichen, ist also noch unkomplizierter zuzubereiten: einfach ein bisschen heiße Gemüsebrühe über das pflanzliche 'Hack' gießen und wie gewohnt anbraten." Es eigne sich für Soßen, Füllungen und stecke mit 54 Gramm Eiweiß auf 100 Gramm voller

Proteine. Zu kaufen gibt es das Produkt im Bioladen und Drogerien, auch in einigen größeren Supermarktketten, allerdings ist es etwas mit etwa 4 Euro pro 100 Gramm deutlich teurer als Sojagranulat (50 Cent/ 100 Gramm).

Seitan als Braten

Für Zöliakiegeplagte ist Seitan der Endgegner, für alle anderen ein Segen: Mit dem Weizenklebeteig lassen sich Braten oder Rouladen herstellen, zusammen mit Hülsenfrüchten wie Kichererbsen aber auch gut Teige mischen und Bratlinge formen. Außerdem kann man es sowohl kochen als auch backen. Seitan gibt es als pures Pulver in vielen Bioläden zu kaufen oder im Internet.

Noriblätter erinnern an Fischgeschmack

Normalerweise halten sie Sushireis zusammen [<https://www.zeit.de/zeit-magazin/essen-trinken/2017-07/japanische-kueche-foodblog-just-one-cookbook-sonntagsessen>], doch sie können noch mehr: Noriblätter. Die Alge bringt, zerbröseln oder als Ganzes, ein angenehmes Meeresaroma in Speisen. "Damit kann man vegane Fish and Chips, Heringssalat oder auch Schlemmerfilets zubereiten", erklärt Quis. Für letzteres zum Beispiel einfach Naturtofu mit einem Noriblatt bedecken, Panade darüber und im Ofen backen.

Aquafaba statt Eischnee

Wer gerne Kichererbsen isst, hat diese praktische Zutat schon zu Hause: Aquafaba, das dickflüssige Kochwasser von solchen Hülsenfrüchten. "Wenn man so eine Dose aufmacht, riecht es im ersten Moment eher gewöhnungsbedürftig", erklärt Kochbuchautorin Brunke lachend, versichert dann jedoch: "Aquafaba selbst hat keinen Geschmack." Wer gerne backt, kann es als Eiersatz flüssig in den Teig geben, aber auch Eischnee [<https://www.zeit.de/zeit-magazin/essen-trinken/2016-12/weihnachtsessen-vegan-vegetarisch-sophia-hoffmann/seite-4>] für Macarons, Baiser oder fluffige Pancakes lässt sich damit erzeugen. Wer also sowieso etwas mit Kichererbsen kocht, sollte das Wasser nicht mehr direkt wegkippen – dann aber innerhalb von drei Tagen aufbrauchen. Aber Achtung: Zu kleine Mengen lassen sich nicht aufschlagen und so stabil wie Eischnee ist Aquafaba auf Dauer nicht. "Für ein Mousse au Chocolat lieber auf Seidentofu setzen", meint Quis.

Zum Backen eignen sich übrigens auch viele andere Ei-Alternativen, zum Beispiel Apfelmus, zerdrückte Banane, Chiasamen oder Leinsamen (mit doppelter Menge Wasser anrühren, 1 EL Chiasamen wäre ungefähr ein Ei, aufquellen lassen und es ist dann Gelee) oder mit Wasser angerührtes Sojamehl.

Agar-Agar statt Gelatine

Lust auf Pannacotta oder Gummibärchen? Als Ersatz für tierische Gelatine kann das aus Algen gewonnene Agar-Agar einspringen. "Es wird nicht nur für die Herstellung von Bubble Tea genutzt, sondern auch in der Molekularküche, um kleine Kügelchen zu produzieren", erklärt Quis. Eine genaue Angabe zum Mischverhältnis von Pulver zu Wasser kann er nicht geben: "Das guckt man am besten im Rezept direkt nach."