

DR. ARNE EWERBECK

Vegan Know How

mit
über 70
Rezepten

Mit faszinierender
Küchenchemie perfekt
kochen und backen

G|U



006 Vorwort

008 Was heißt eigentlich »vegan«?

010 Der vegane Vorratsschrank

012 Die Sache mit dem Ei

014 Darum ist das Ei in der Küche so vielseitig einsetzbar

022 Das Ei als Aromageber und Emulgator

026 Gibt es vegane Alternativen zu Eischnee?

030 Vegane Ei-Alternativen auf einen Blick

032 Alles Milch, oder was?

034 Das Who ist Who der Milchprodukte

036 Pflanzliche Milchalternativen

040 Warum wird Sahne beim Schlagen steif?

046 Ein uraltes Prinzip: gesäuerte Milchprodukte

054 Wie entsteht aus Pflanzen veganer Käse?

062 Pflanzenproteine satt

064 Wertvolle Proteinquellen in der veganen Küche

066 Für Veganer am besten jeden Tag: Hülsenfrüchte

074 Die Sojabohne: ein echtes Multitalent

076 Große Sojavielfalt: Tofu, Tempeh und Co.

082 Mit diesen Tipps & Tricks schmeckt jeder Tofu

090 Aroma und Textur

092 Das Aromageheimnis der Röststoffe

098 Brühe & Fonds – würzige Essenzen

106 So entsteht eine cremige Sauce

114 Obst und Gemüse

116 Qualität und Saisonalität von Obst & Gemüse

124 Vegane Mahlzeiten intelligent zusammenstellen

125 Das sollte auf dem Teller liegen

130 Gemüse ist mein Fleisch ...

138 Fermentation – alte Technik neu entdeckt

144 Die Kultivierten und die Wilden: Pilze

152 Nudeln, Reis und Co.

154 Nudeln, Pasta und mehr – die große Vielfalt

164 Getreide – kleine Körner mit großartigem Inhalt

174 Kartoffeln & Süßkartoffeln – eine gute Basis

182 Backen ohne Tier

184 Backtriebmittel für einen lockeren Teig

200 Hefe – Dos and Don'ts**212 Nachgefragt**

214 Rezeptübersicht

216 Rezeptregister

224 Impressum

Darum ist das Ei in der Küche so vielseitig einsetzbar

Mit einem Ei wird umgangssprachlich ein Hühnerei gemeint, aber natürlich fallen unter die Bezeichnung auch Eier von anderen Tierarten. Gemein ist allen, dass sie den frühen Status des Nachwuchses der eierlegenden Tiere darstellen. Umso verwunderlicher erscheint es auf den ersten Blick, dass das Ei eine so große und bedeutende Rolle in vielen Gerichten und Länderküchen spielt. Das lässt sich aber an zwei wichtigen Eigenschaften des Eis gut nachvollziehen:

Zum einen enthält das Ei als abgeschlossenes System alle »Zutaten«, die der Nachwuchs für sein Wachstum benötigt, und weist damit eine hohe

Nährstoffdichte auf. Zum anderen lassen sich die Bestandteile des Eis überraschend vielseitig und abwechslungsreich zubereiten und bringen gleichzeitig einzigartige Eigenschaften mit sich, die nur wenige Lebensmittel aufweisen. Beispiele wie Rührei, Spiegelei, pochierte Eier, gekochte Eier, Eischnee und vieles mehr verdeutlichen diese große Flexibilität und Vielseitigkeit.

DAS STECKT DRIN

Warum ist gerade das Ei so vielfältig einsetzbar – egal ob beim Backen oder Kochen? Um das zu verstehen, lohnt ein kurzer Blick in den Aufbau eines Hühnereis: Dieses besteht vor allem aus Eigelb und

ZUSAMMENSETZUNG EINES HÜHNEREIS

Das Eigelb enthält ca. 32 % Fett und ca. 16 % Eiweiß, im Vergleich zum Eiweiß deutlich weniger Wasser: 50 %. Dazu Vitamine, Eisen und Lecithin. Das Eiklar besitzt (fast) kein Fett, dafür aber einen deutlich höheren Wasseranteil (89 %) sowie 11 % Eiweiß. Interessant: Das Eiweiß enthält prozentual weniger Protein als das Eigelb.

