

Zsu Dever

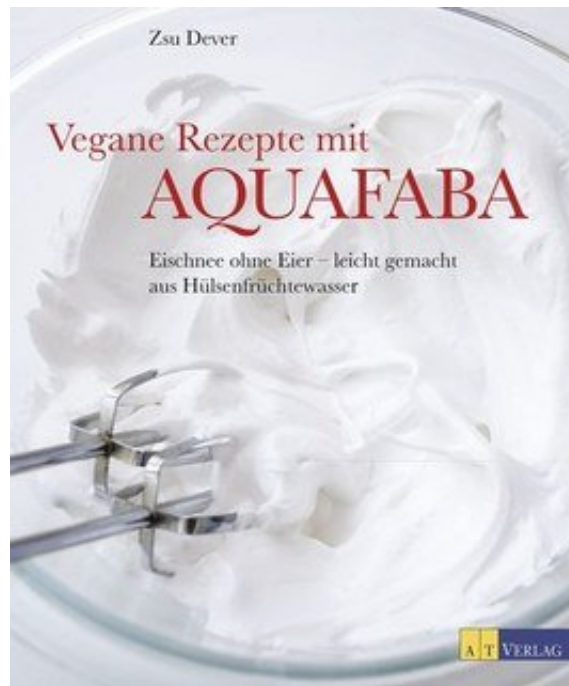
Vegane Rezepte mit Aquafaba

Leseprobe

[Vegane Rezepte mit Aquafaba](#)

von [Zsu Dever](#)

Herausgeber: AT Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b21959>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Inhalt

Vorwort 6

Einleitung 8

Aquafaba - Die Grundlagen 10

Abkürzungen in den Rezepten 17

Saucen, Pasten, Käse, Würzmittel 18

Frühstück 34

Pikante Gerichte und Beilagen 54

Süßes ohne Backen 78

Süßes aus dem Ofen 110

Bonus: Kichererbsen-Rezepte 142

Zutaten und Ausrüstung 168

Dank 177

Die Autorin 179

Register 180

Vorwort

Im Lauf der Geschichte wurde das Ei immer mit Wiedergeburt, Erneuerung und Schöpfung in Verbindung gebracht. Für viele ist die morgendliche Eimahlzeit ein tägliches Ritual. Bilder von Eiern und ihrer Zubereitung sind tief in unserem kulturellen Bewusstsein verankert. Für Veganer allerdings wird die positive Symbolik, die traditionell mit Eiern assoziiert wird, durch die brutale Realität der Tierhaltung verdrängt.

Doch der Mensch ist kreativ, und das wird ganz besonders deutlich in der Auswahl der Alternativen, die gefunden wurden, um die kulinarischen und kochtechnischen Qualitäten des Eies zu ersetzen. Sie umfassen das ganze Spektrum, von Lebensmitteln wie Bananen bis hin zu Fertigmischungen aus raffiniertes Stärke oder gemahlene Nüssen und Körnern. In letzter Zeit tauchen verstärkt Mischungen aus Proteinen, Stärken und pflanzlichem Gummi auf, um mehr Anwendungsmöglichkeiten abzudecken und einige Beschränkungen der früheren Ersatzstoffe zu überwinden, aber auch die besten von ihnen haben ihre Nachteile in wichtigen Bereichen wie Eischnee oder Baiser.

Als ich gebeten wurde, für eine vegane Abendeinladung bei meiner Mutter Baisers zu backen, fand ich im Internet einige wenige Rezepte und verbrachte mehrere Wochen mit Versuchen, aus allen möglichen Zutaten eine schaumige Masse herzustellen. Ich hatte mich schon fast auf Baisers aus einem Ei-Ersatzstoff auf Stärkebasis entschieden, die ein kniffliges Verhältnis von Wasser, Zucker und Backtemperatur erforderten. Die Konsistenz war nicht ideal, der Geschmack erinnerte an Pappe, was der Zucker aber leidlich maskierte, sodass das Ganze essbar war. Dann hörte ich von zwei französischen Köchen, die mithilfe der Flüssigkeit aus einer Dose Kichererbsen eine Schaummasse für eine perfekte gekühlte Mousse au Chocolat gezaubert

hatten. Und ich fragte mich, ob ein solcher Schaum stabil genug wäre, um in meinem Baiserrezept zu funktionieren.

Ich öffnete eine Dose Kichererbsen und goss die schleimige Flüssigkeit durch ein feines Teesieb in die Rührschüssel der Küchenmaschine, schaltete sie ein und schaute gebannt, was passierte. Wenige Augenblicke später bildete sich aus dem vermeintlichen Abfallprodukt ein luftiger, dichter Schaum, genau, wie man ihn von Eiweiß erwartet. Ermutigt von diesem nahezu alchemistischen Vorgang irgendwo zwischen Wissenschaft und Zauberei, beschloss ich, alle anderen Variablen unverändert beizubehalten: Ich arbeitete mit demselben Verhältnis von Zucker zu Flüssigkeit und derselben Backtemperatur wie bei früheren Experimenten. Als der Zucker hinzukam, wurde der Schaum fester und entwickelte den typischen Glanz einer Eischnee-Baisermasse. Ich bildete aus der Masse ein paar formlose Kleckse und schob sie in den Ofen, um zu sehen, was über Nacht daraus entstehen würde. Als ich am nächsten Morgen die Ofentür öffnete, saßen sie da: Sie hatten genau die Konsistenz und den Geschmack, den ich von klassischen Baisers auf Eiweißbasis in Erinnerung hatte, und sie waren aus nur zwei Zutaten hergestellt! Damit hatte ich einen fast perfekten Baiser-Ersatz gefunden - ganz ohne raffinierte Stärke, Gummi, Proteine, Triebmittel oder andere künstliche Modifikatoren, allein auf der Basis des weltweit verfügbaren simplen Bohnenkochwassers. Natürlich postete ich ein Foto davon in der Facebook-Gruppe »What Fat Vegans Eat«.

Ein paar Wochen später knackte und knisterte es rund um die Welt von all den Leuten, die in ihre veganen Baisers, Pavlovas und Macarons bissen. Dokumentiert wurde das in verschiedenen Facebook-Gruppen, unter anderem auch einer, die unter dem Namen »Vegan Meringues - Hits and Misses«

erklärte und zeigte, was nicht funktionierte. In Küchen weltweit entstanden neue, spannende Desserts, und leckere Nachahmungen großer Klassiker wie der Pavlova standen nun auch Veganern offen.

Gleichzeitig ging es darum, dem Kind einen Namen zu geben. Aus einer Menge von Vorschlägen wie »L'egg«, »Bohnensaft«, »Bohnenlake« oder »Kichererbsenbrühe« machte schließlich »Aquafaba« das Rennen, eine Zusammensetzung aus den lateinischen Wörtern für »Wasser« und »Bohne/Hülsenfrucht«, mit Anklängen an das Wort »fabelhaft« und die Familie der Hülsenfrüchte, die Fabaceae. So wurde nicht nur ein völlig neues Wort geschaffen, sondern auch ein starkes Gefühl von Gemeinschaft und Zusammenarbeit.

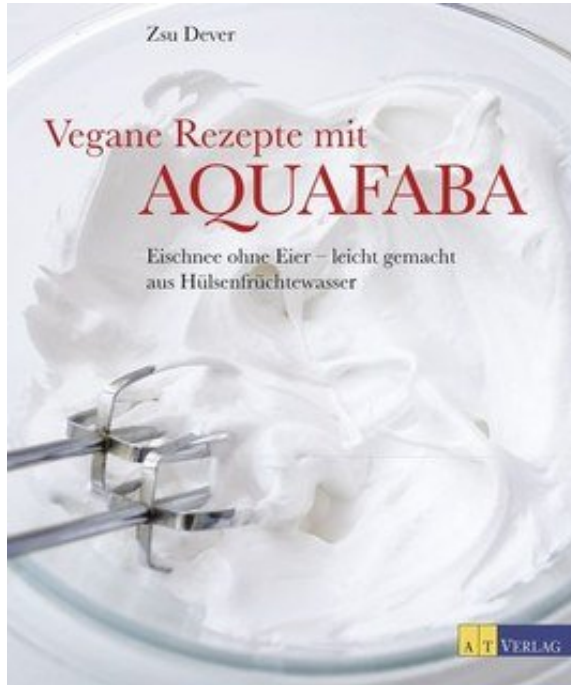
Das Küken Aquafaba verbreitete sich rasend schnell über Blogs mit Rezepten für Marshmallows, Kekse, Kuchen, Mayonnaise, Baisers, Buttercreme, Butter, Käse und noch viel, viel mehr. Mit Beiträgen in wichtigen Medien und dem Auftauchen der ersten kommerziellen Produkte breitete der Aquafaba-Vogel die Flügel aus und flog hinaus in ein eigenes Leben.

Ein Buch zum Thema Aquafaba ist längst überfällig. Wenn Sie den Begriff online suchen, werden Sie Tausende von Ergebnissen erhalten. Die Aquafaba-Community bietet Neueinsteigern Unterstützung; es gibt Sammlungen beliebter Rezepte und Hunderte von Blogposts. Für alle, die sich erstmals über Aquafaba informieren wollen, kann das zunächst überwältigend und verwirrend sein. Wo soll man anfangen? Manche Informationen im Internet sind irreführend oder falsch, andere sind sehr nützlich, aber es gibt nicht den einen Ort, wo man erfährt, was Aquafaba ist, wie man es verwendet und auf welche Fallstricke man stoßen kann, wenn man Rezepte damit ausprobiert. Deshalb braucht es dieses Buch.

Es führt die Leserin, den Leser auf einem klar abgesteckten Weg zu allen wichtigen Informationen rund um Aquafaba, erkundet süße und herzhaftere Rezepte und zeigt detailliert, wie man es selbst zu Hause herstellt. Das Buch enthält alles, was man braucht, um mit der Aquafaba-Küche zu beginnen, und bietet auch jenen viel, die mit raffinierteren Dingen experimentieren wollen. Es ist mehr als nur ein Kochbuch; es ist ein wahres, umfassendes Aquafaba-Handbuch.

Dieses Buch soll Sie dazu anregen, sich der wachsenden Gemeinschaft von Entdeckern anzuschließen und mit ihnen den Höhenflug von Aquafaba durch die Küchen der Welt zu genießen.

Goose Wohlt
Amerikanischer Software-Ingenieur,
Feinschmecker und Aquafaba-Pionier



Zsu Dever

[Vegane Rezepte mit Aquafaba](#)

Eischnee ohne Eier - leicht gemacht aus
Hülsenfrüchtewasser

184 Seiten, geb.
erschienen 2017



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de