

Zsu Dever

Vegane Rezepte mit Aquafaba

Leseprobe

[Vegane Rezepte mit Aquafaba](#)

von [Zsu Dever](#)

Herausgeber: AT Verlag

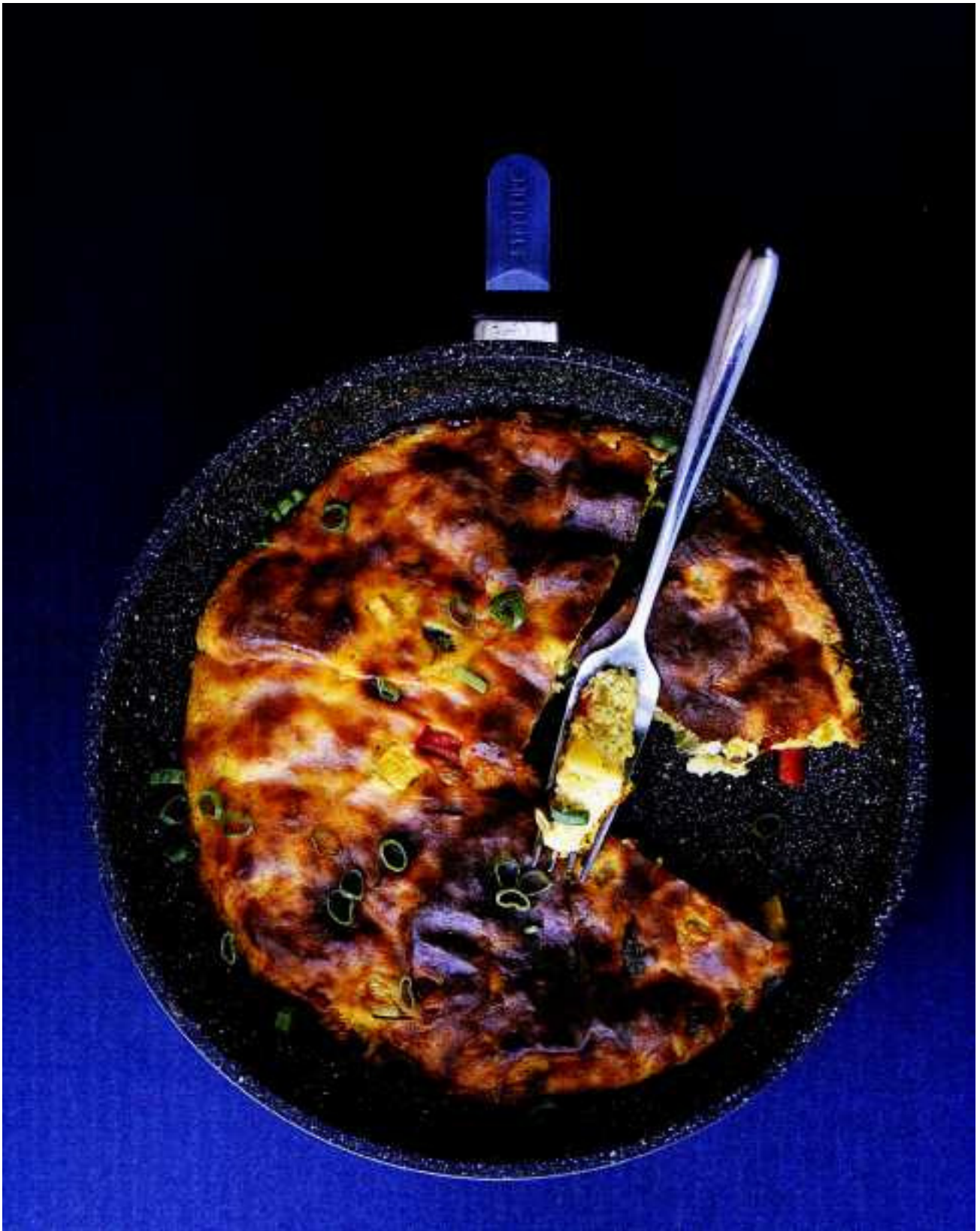


<http://www.narayana-verlag.de/b21959>

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>





Leseprobe von Z. Dever, „Vegane Rezepte mit Aquafaba“
Herausgeber: AT Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Frittata

Frittata ist die italienische Version eines dicken Eieromeletts, mit einer Füllung von Fleisch, Käse und Gemüse. Die Frittata punktet mit ihrer zarten Kruste und dem cremigen Inneren, in dieser veganen Version liefert Tofu das Protein, das dem Aquafaba fehlt. Trotzdem ist dies nicht einfach ein aufgepepptes Tofu-Rührei. Das beste Ergebnis erhalten Sie in einer beschichteten Pfanne.

200 g fester Tofu, fein zerkrümelt, abgetropft
3 EL Mehl
1 1/2 EL Kichererbsenmehl
1 TL Nährhefeflocken
1 1/2 TL Flohsamenpulver
1/4 TL Kurkuma
1/4 TL Meersalz
150 ml Aquafaba
6 EL Wasser
1 1/2 EL Raps- oder anderes geschmacksneutrales Öl
1 EL weißes Miso
1 EL selbst gemachte Butter (Seite 20) oder gekaufte pflanzliche Butter
1/2 TL Sesamöl
1 kleine rote Paprika, entkernt, grob gewürfelt
4 Frühlingszwiebeln, fein gehackt
1 mittlere gelbe Zucchini, grob gewürfelt
Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1/2 Bund Basilikum oder 2 EL Petersilie, gehackt

1 Den Backofen auf 165 Grad vorheizen. Den Tofu mit Weizenmehl, Kichererbsenmehl, Nährhefe, Flohsamenpulver, Kurkuma, Salz, Aquafaba, Wasser, Rapsöl und Miso im Mixer ganz glatt pürieren, in eine große Schüssel gießen und etwa 10 Minuten andicken lassen.

2 Bei mittlerer Hitze die Butter und das Sesamöl in einer ofenfesten Pfanne (ca. 22 cm Durchmesser) erhitzen. Die Paprikawürfel darin etwa 3 Minuten anbraten, bis sie weich werden. Die Frühlingszwiebeln und die Zucchini hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 5 Minuten weiter braten, bis die Zucchini goldgelb ist. Das Gemüse mit dem Basilikum oder der Petersilie bestreuen und mit dem Teig übergießen. Das Gemüse etwas hin- und herschieben, damit sich der Teig gleichmäßig verteilt. Auf der Herdplatte 2 Minuten backen, dann die Pfanne in den Backofen stellen und 50-60 Minuten fertig garen. Aus dem Ofen nehmen und etwa 10 Minuten ruhen lassen.

Sojafreie Variante: Sojafreie vegane Butter und den Tofu durch 100 g zerkleinerte Cashewkerne ersetzen (zum Mixen der Nüsse siehe Seite 174).

Ergibt 2 Portionen
NF, SFO

Aquafaba aus Hülsenfrüchten in der Dose



Obwohl Aquafaba aus selbst gekochten Kichererbsen unbedingt zu empfehlen ist, kann man im Notfall, wenn es einmal schnell gehen muss, auf eine Dose Kichererbsen zurückgreifen. Gießen Sie die Flüssigkeit aus der Dose ab, messen Sie die Flüssigkeitsmenge im Messbecher ab, geben Sie sie in einen mittelgroßen Topf und kochen Sie sie um ein Drittel ein.

Das Aquafaba vor Verwendung abkühlen lassen. Dabei wird es (egal, ob selbst gekocht oder aus der Dose) dick und geleeartig. Die Viskosität ist lediglich ein grober Anhaltspunkt für die Stärke des Aquafaba. Aquafaba kann gekühlt, zimmerwarm oder warm verarbeitet werden, je nach den Angaben im Rezept, und entfaltet bei jeder Temperatur seine Wirkung.

Als Eiweißersatz kann Aquafaba im Verhältnis von 2 Esslöffel Aquafaba für 1 Eiweiß verwendet werden; da es sich in verschiedenen Rezepten unterschiedlich verhält, gilt diese Gleichung allerdings nicht für alle Anwendungen. Aquafaba ahmt zwar einige Funktionen von Ei nach (etwa Schaumbildung oder Emulgierung), für andere ist es jedoch kein geeigneter Ersatz (etwa Gerinnung oder Aufgehenlassen).

Lagerung

Aquafaba können Sie in einem luftdichten Behälter (z. B. einem Einmachglas) 5-7 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Riechen Sie daran, bevor Sie es verwenden; wenn es nach verdorbenen Bohnen riecht, entsorgen Sie es. Sie können es auch in Eiswürfelschalen einfrieren und die gefrorenen Würfel dann (mit Bezeichnung und Datum versehen) in einem luftdichten Behälter lagern. Eingefroren ist es bis zu drei Monate haltbar.

Auch die Kichererbsen selbst lassen sich für eine zukünftige Verwendung einfrieren. Dazu auf einem großen Backblech gleichmäßig ausbreiten und einfrieren. Wenn sie fest gefroren sind, in einem luftdichten Behälter im Gefrierschrank aufbewahren und bei Bedarf so viele entnehmen, wie gebraucht werden. Wenn sie innerhalb von sieben Tagen aufgebraucht werden, können Sie die Kichererbsen in ein Schraubglas füllen, nach Wunsch mit frischem Wasser bedecken (das ist aber nicht unbedingt nötig; sie halten sich auch ohne Wasser genauso lang) und im Kühlschrank aufbewahren.

Aquafaba aufschlagen

Weich, fest oder steif - um sich mit dem Verhalten 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.

120 ml Aquafaba
1/2 TL Weinsteinpulver
2 EL Kristallzucker

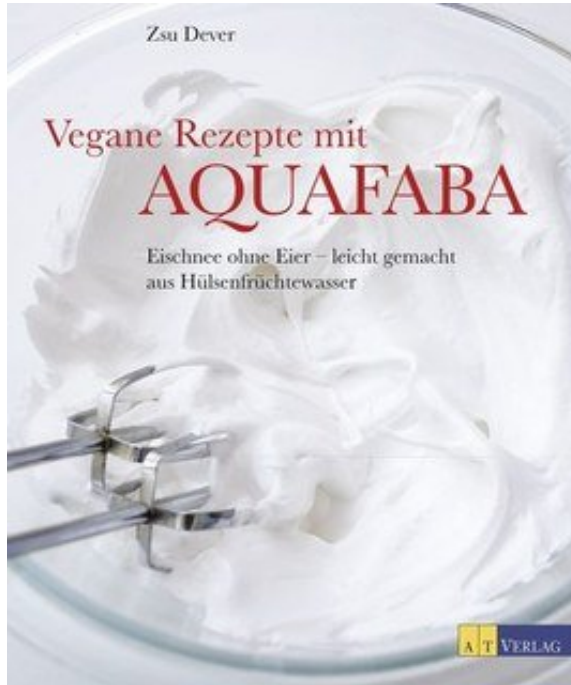
Weiche Spitzen in 4 Minuten: Aquafaba und Weinsteinpulver in eine Schüssel bzw. in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben. Zuerst mit dem Schneebesen von Hand 10 Sekunden aufschlagen. Dann mit dem Handrührgerät oder der Küchenmaschine bei geringer bis mittlerer Geschwindigkeit 4 Minuten schlagen. 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 5-6 Minuten schlagen. Dann den Test wiederholen: Wird der Schneebesen aus der Masse gezogen und umgedreht, bildet sich eine Spitze, die sich wie ein Vogelschnabel zur Seite neigt. Dies bezeichnet man als feste Spitzen.

Steife Spitzen in 13—25 Minuten: Mit mittlerer bis hoher Geschwindigkeit weiterschlagen und den Zucker esslöffelweise über 1 Minute verteilt hinzufügen. Weitere 3—4 Minuten schlagen. Der Schaum steigt nun an den Seiten der Schüssel hinauf und sieht leicht trocken aus. 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 als nötig schlägt. Im Zweifelsfall also einfach weiterschlagen, bis eine Schaummasse entstanden ist, die sich genau wie beschrieben 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 Erfordernissen des Rezepts unterschiedliche Zeiten angegeben.



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