

Eifrei



[1]

Eier zu ersetzen ist einfacher als viele denken.

- Kaufen Sie Teigwaren ohne Ei. Die schmecken genauso gut und sind zudem meistens noch günstiger. Echte italienische Teigwaren enthalten keine Eier.
- Kaufen Sie keine Fertigprodukte mit versteckten Eiern darin. Lesen Sie die Zutatenliste und achten Sie auf das [V-Label](#) [2].
- Im Reformhaus, Bioladen, [veganen Einkaufsläden](#) [3] oder in [veganen Onlineshops](#) [4] gibt es Ei-Ersatzprodukte, welche die Eigenschaften von Eiern ersetzen können.
- Informieren Sie Ihre Bekannten und Freunde über dieses Thema. Informative Flyer können kostenlos über den [Swissveg-Online-Shop](#) [5] bestellt werden.

Koch und Backtipps

Beim Kochen und Backen auf Eier zu verzichten, ist nicht so schwer, wie es sich anfangs vielleicht anhört. Die meisten Rezepte lassen sich mit ein wenig Mut und Erfahrung auch eifrei zubereiten. Wir stellen Ihnen an dieser Stelle einige Möglichkeiten vor, wie Sie problemlos das Ei aus Ihrer Küche verbannen können. Probieren Sie einfach aus, welche Alternative für Sie am besten geeignet ist:

Eier weglassen

Wenn nur wenige Eier im Rezept verwendet werden, lässt sich das Rezept oft auch ohne Eier zubereiten. Versuchen Sie zum Beispiel ein Omelett ohne Ei, aber mit frisch gemahlenem Vollkornmehl an Stelle von Weizenmehl.

Eier ersetzen

Eine einfache Möglichkeit bieten in Bioladen und Reformhaus erhältliche Ersatzprodukte:

- Ei-Ersatz (bspw. No Egg, [MyEy](#) [6]...)

Verwendung gemäss Angaben des Herstellers

- Mandelpüree

Verwendung: mit etwas Wasser

Eignet sich für sämtliche Gerichte. Dank dem enthaltenen Mandel-Lecithin (= Emulgator) hilft es auch, Wasser und Fett zu vermischen, was insbesondere bei Backwaren wichtig ist.

Durch das Eiweiss und Fett in den Mandeln hat es eine ähnliche Zusammensetzung wie Eier.

- **Andere Varianten**

Wenn die Eier anders ersetzt werden sollen, ist es wichtig, sich zu fragen, zu welchem Zweck das Ei überhaupt im Rezept enthalten ist:

a) Zum **Binden**

Apfelmus oder zerdrückte Banane

Verwendung: 1 gehäufter EL = 1 Ei. Für Guezli und Kuchen

Johannisbrotkern- oder Guarkernmehl

Verwendung: Für Suppen und Saucen

Hirse- oder Hefeflocken

Verwendung: Für Bratlinge oder Frikadellen

Mandelpüree

Verwendung: Für eine geschmeidige Masse

b) Zur **Lockerung**

Kartoffelpüreepulver oder Kichererbsenmehl

Verwendung: Unter den Teig mischen, Kichererbsenmehl im Verhältnis 1:4

Pflanzenöl + Backpulver (bspw. bei Sojaweiweiss-Unverträglichkeit)

Geeignet für alle Backwaren

Verwendung: 1 Ei = 1 EL Pflanzenöl + 1 TL Backpulver + 2 EL Wasser

Mineralwasser mit viel Kohlensäure

Das Wasser muss kalt verarbeitet werden, damit beim Mischen möglichst wenig der Kohlensäure entweicht.

Agar-Agar

Ein pflanzliches Bindemittel, ideal, um feste Cremes zu bekommen, aber auch Saucen usw.

Verwendung: Gemäss Angaben des Herstellers

Erhältlich: In jedem Lebensmittelladen

c) Zum Bestreichen:

Sojamilch oder (verdünntes) Birnel verwenden

d) Für die Farbe:

Ein wenig Curcuma (= Gelbwurz, Turmerik) sorgt für eine schöne gelbe Farbe

Pfannkuchen und Omeletten

Buchweizen-Pfannkuchen

Zwei Teile Buchweizenmehl und 1 Teil Weizenmehl mischen, Salz oder Zucker/Ahornsirup nach Belieben begeben und mit Wasser zu einem dünnflüssigen Omelettenteig rühren. 30 Minuten ruhen lassen. Nun den Omelettenteig dünn in eine erhitzte, beschichtete Bratpfanne geben, die zuvor eingefettet oder mit Öl genetzt wurde und in der heissen Pfanne die Omeletten beidseitig ausbraten. Schmeckt süss prima mit frischem Kompott

oder salzig mit gedünsteten Gemüsen oder Pilzen, aber auch mit rassigen Curry-Gemüsen. In Frankreich heissen die Buchweizen-Pfannkuchen «Gallettes au sarrasin».

Es gibt dort, speziell auch in der Bretagne, viele Restaurants, die sich auf dieses Gericht in zahlreichen Varianten spezialisiert haben.

Omeletten fast wie mit Eiern

Aus speziellem Linsenmehl, «Ulundu Flour» aus dem Tamilen-, oder «Urid-Flour» im Inder- oder Asien-Laden und mit etwas Salz, Pfeffer und Wasser lässt sich ein dünner Omelettenteig zubereiten (nicht probieren, schmeckt scheusslich und man kann sich kaum vorstellen, dass daraus etwas so schmackhaftes wird). Den Teig 30 Minuten ruhen lassen. Anschliessend den Teig dünn in die erhitzte, gefettete, beschichtete Bratpfanne geben und die Omelette beidseitig anbraten. Schmeckt beinahe wie Eieromelette.

Mayonnaise ohne Eier

Nichts leichter als das. In einer Schüssel einen Esslöffel Wasser und einen Esslöffel Essig, einen Esslöffel feines Mandelpurée, einen Schuss Senf, eine Prise Salz mit dem Schwingbesen verrühren, bis ein dickflüssiger, aber nicht zähflüssiger Teig entsteht. Wird der Teig zu zähflüssig, nochmals etwas Wasser und Essig begeben und weiterrühren. Nun tröpfelnd ein geschmacksneutrales Öl wie Sonnenblumenöl oder Rapsöl begeben und es gleichzeitig in die bisherigen Zutaten einrühren, von Zeit zu Zeit probieren, ob die Mayonnaise schmeckt. Nach Belieben kommt noch etwas feingemahlener Pfeffer hinzu. Kein kaltgepresstes Bio-Öl verwenden. Es ist zu kräftig im Geschmack und übertönt den feinen Mayonnaise-Geschmack.

Am besten gelingt die Mayonnaise, wenn die Raumtemperatur nicht über 20 Grad liegt. Sonst ist es unter Umständen notwendig, Schüssel und Zutaten, vor allem aber das Öl zuvor abzukühlen. 5 Minuten im Tiefkühler genügen. Sollte es einmal passieren, dass sich nach anfänglichem Gelingen beim Rühren die ganze Mayonnaise verflüssigt, wurde entweder zu rasch Öl beigefügt oder nicht rechtzeitig aufgehört, Öl beizumischen, und der Mandelpurée-Brei genügt nicht mehr als Emulgator für die Mayonnaisebildung. In diesem Falle kann nochmals eine neue Portion Mandelpurée-Teig bereitet und nun statt neuem Öl unter ständigem Umrühren langsam die verflüssigte Mayonnaise beigegeben werden, bis sich alles zu einer neuen festen Mayonnaise verbunden hat. Schmeckt prima überall, wo bisher Ei-Mayonnaise verwendet wurde. Im Frischhaltegefäss im Kühlschrank gelagert, hält sich die Mayonnaise 2 Wochen.

Mit etwas Übung lässt sich diese Mayonnaise leicht in 10 Minuten zubereiten. Die Zeitangabe betrifft die Herstellung und nicht die Verteilung. Die geht unter Umständen noch schneller vor sich.

Zweite Variante:

50 ml kühle Sojamilch mit 1 TL Zitronensaft vermischen. 100 ml geschmacksneutrales Öl langsam dazugeben und weiter mixen/pürieren, bis die Sauce eindickt. Mit Senf, Salz, Pfeffer, Senf (ggf. Kala-Namak an Stelle des Salzes) würzen.

Kuchenguss ohne Milch und Eier

Früchtekuchen (Wähe, Tünne, Tülle oder Fladen je nach Region) ohne Eieguss? Unmöglich!? So wird's gemacht: Zutaten für ein Kuchenblech mit 24 cm Boden-Durchmesser:

2 Esslöffel Mandelpurée (Nuxo)

1 Morga Vanille- oder Hirsepudding «Finagar»

1 Esslöffel Ei-Ersatz aus dem Reformhaus (Sibylle)

Mandelrahm:

1-2 Esslöffel Mandelpurée (aus dem Reformhaus) in ein Gefäss geben. Wasser zuerst tropfenweise unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen dem Mandelpurée begeben, bis eine rahmartige Konsistenz erreicht ist. Mit wenig Zucker, Salz und etwas Zitronensaft vorsichtig würzen, bis es rahmartig schmeckt. Dieser Mandelrahm eignet sich auch für Saucen oder noch mehr verdünnt als Milch für einen besonders guten Kartoffelstock.

Zubereitung:

Ei-Ersatz mit 40 ml Wasser schaumig schlagen.

Mandelpurée zu 3 dl Mandelrahm aufbereiten (siehe Kasten).

Vanille- oder Hirsepudding beifügen, mit dem Schneebesen gut verrühren.

Ei-Ersatz-Schnee beifügen.

Gleichmässig auf den mit Früchten belegten Kuchen verteilen.

Wenn Sie dieses Rezept einmal ausprobiert haben, werden Sie den Wähen mit Eieguss keine Träne mehr nachweinen. Bereiten Sie Ihre Fruchtekuchen mit Fertigteig, so vergessen Sie nicht, die Deklaration zu lesen. Die meisten Fertigteige enthalten Schlachtfette, als «tierische Fette» deklariert.

En Guete!

Letzte Aktualisierung: 24.01.2017

Weitere Infos:

- [Kochen und Backen ohne Ei](#) [7] (Klick auf Starterkit, dann 5. Punkt)
- [Die zehn besten Ei-Rezepte ohne Ei](#) [8] von PETA
- Sie wollen auch Käse in Ihren Rezepten ersetzen? Hier finden Sie wertvolle Informationen dazu: [Veganer Käse](#) [9]

Source URL (modified on 24.01.2017 - 08:36): <https://www.swissveg.ch/eifrei?language=it>

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/eifrei?language=it>

[2] <http://www.swissveg.ch/v-label>

[3] <http://www.swissveg.ch/restaurantMap?shops=2&land=CH&art=0&senden=ok>

[4] <http://www.swissveg.ch/online-shops>

[5] <http://www.swissveg.ch/shop>

[6] <http://www.myey.info>

[7] <http://www.vegan.at/>

[8] <http://www.peta.de/eifreierezepte#.UxOe7HltS2w>

[9] <http://www.swissveg.ch/node/449>