

## Käse



[1]

## Praktische Tipps einer Veganerin

Mancher Mensch, der mit der schweizerischen Käseküche aufwuchs, hat Mühe, sich eine Küche ohne tierischen Käse vorzustellen. Dabei ist auch in der Schweiz der riesige Konsum an Kuhmilchkäse ein neues Phänomen. Doch manchmal wünscht Veganer/-in sich aus sentimentalen oder auch tatsächlichen Geschmacksgründen einen veganen Käse herbei.

Wenn wir nun überlegen, für was «wir» hier und heute den Kuhmilchkäse verwenden, so sind dies vor allem geraffelter Käse aus der Tüte, um (nach-)zuwürzen, verschiedene Käsearten zum Morgen- und Abendessen zusammen mit Brot und jene Gerichte, die als wichtigste Zutat Käse beinhalten.

Will ich Alternativen dazu, so kann ich sie entweder selbst machen oder im Spezialhandel kaufen.

### Selbst gemachter Vegan-Käse

#### Nährhefeflocken

Am einfachsten ist es, sich im Reform- oder Bioladen eine Packung Nährhefeflocken (auch Edelhefeflocken genannt) zu kaufen. Sie sind nicht mit Bierhefeflocken zu verwechseln.

Die Nährhefeflocken haben etwas Käsiges an sich. Sie sind daher als «Darüber-Streu-Käse» ideal.

Anfangs wirst du vielleicht auf die Nährhefe spinnen, sei jedoch gewarnt: Zu viel kann zu Winden führen.

Nährhefeflocken sind nicht zu verwechseln mit jener Hefe, die zum Backen von Brot verwendet wird.

Anwendung als Käse:

Willst du die Hefe als Abschlusskäseschicht eines Auflaufes einsetzen, so solltest du den Auflauf nur die letzten 5 Minuten ohne Deckel backen, ansonsten wird sie dunkelbraun und bitter.

#### Als weitere Reibkäsevariante bietet sich folgendes Rezept an:

Zubereitungszeit: 5 Min.

1 Tasse Nährhefeflocken

½ Tasse geknackte Baumnüsse

½ TL Salz

Alles zusammen entweder in der Trommelnussreibe (Zyliss/Minna) oder mit dem elektrischen Zerkleinerer zerkleinern und in eine gut verschliessbare Streudose abfüllen.

Fertig!<sup>1</sup>

Mit Nährhefeflocken lassen sich feine Käsesaucen (für Leute, die die Lasagne und Pizza schon immer mit rezentem Käse statt originalem Büffelmilchmozzarella machten) zubereiten und z.B. ein **Fondue** kreieren:

Arbeitszeit: ca. 15 Min.

50 g Nährhefeflocken (= 1 Tasse)  
 50 g Vollkornmehl (= 1/3 Tasse)  
 1½ TL Kräutersalz  
 1 gepresste Knoblauchzehe  
 1 TL gemörserte gelbe Senfkörner

Alles in einer Saucenpfanne verrühren. Herdplatte stark erhitzen. Unter dauerndem Rühren mit dem Schwingbesen 6 dl Wasser (= 2 Tassen) dazugeben. Ist das Ganze zu einer Sauce geworden (nach ca. 2 Min.), langsam und vorerst nur ganz wenig (wie beim veganen Sojamilch-Mayomachen auch), 1–2 dl Olivenöl einrühren, die Menge langsam steigern, bis alles verbraucht ist.

Solltest du zu viel Öl auf's Mal eingiessen und sollte die Sauce scheiden, so fang nochmal von vorne an und gebe statt dem Öl langsam die misslungene Sauce dazu (also wie beim Mayomachen auch).

Lässt du die Sauce stehen, so bildet sich ein Häutchen wie auf heisser Sojamilch. Dieses Häutchen kannst du einfach unterrühren. Die Sauce hält sich gekühlt einige Tage. Machst du damit Pizza, so ist es besser, zuerst die Tomatensauce und die anderen Zutaten auf dem Teig zu verteilen und erst danach die Hefeflockenkäsesauce darüberzugiessen.<sup>2</sup>

**Mein Mozzarellarezept für Kuhmilch-Insalata-Caprese-Imitat** (Saison: Sommer/Herbst): Zubereitungszeit: 15 Min., dazu einen halben Tag warten und nochmals 15 Min. fürs Anrichten

400 g Seidentofu (dies ist Tofu in Puddingkonsistenz, gentechfrei erhältlich im Bioladen)  
 0,5 dl Zitronensaft  
 150 g Mandelmus  
 2 Knoblizehen  
 1 TL Salz  
 1 mittlere Zwiebel  
 Dies alles in einer grossen Schüssel mit dem Messeraufsatz des Mixers zerkleinern, bis eine Creme entstanden ist.  
 450 g Wasser und  
 1 EL Agar-Agar

kurz aufkochen und sofort unter die obigen Zutaten mixen, evtl. mit Löffel von Hand mischen, wenn es die Maschine nicht schafft. Sofort in Puddingformen (oder sonstige stürzbare, verschliessbare Gefässe) umfüllen. Für einige Stunden kühlen und ruhen lassen (bis das Ganze Puddingkonsistenz hat).

Vor dem Verbrauch wie Pudding stürzen und dann in Stücke schneiden.

Zum Servieren pro Person einen Teller abwechslungsweise mit 1 cm dicken Mozzarellascheiben und Tomatenscheiben belegen, darüber frisches Basilikum, Kräutersalz und frisch gemahlene Pfeffer streuen, mit extra verginem Olivenöl übergiessen und geniessen.

Die Masse ergibt ca. 1,25 l Mozzarella. Das ist extrem viel, einmal haben wir damit für ca. 10 Menschen (oder waren es mehr?) ein «Amuse-Gueule» gemacht. Aber wir 2 schaffen ihn auch alleine in ein paar Tagen.

Zum Aufbewahren wieder mit Deckel verschliessen und kühlen. Hält sich ca. 1 Woche. Kann eingefroren werden, aber wie bei allem gefrorenen Tofu verändern sich die Faserung und der Geschmack, d.h., du erhältst einen neuen Käse. Ist auch auf Brot, evtl. mit Olivenöl und Basilikum, fein. Leider nicht so fein als Mozzarella für Lasagne (auch ohne Agar-Agar nicht): Durch das Backen verändert sich das Ganze und schmeckt dann ähnlich, wie wenn du einfach zerbröselten Tofu reingestreut hättest.

## Im Handel erhältliche vegane Käsesorten...

Vegan-Käse im Handel wird meist auf einer Basis von Soja, Reis oder Nüssen hergestellt. In guten Reformhäusern und Bioläden kannst du einzelne Sorten davon finden. Manchmal sind sie jedoch nur vegetarisch, da sie noch Kasein enthalten. Sei dir bewusst, dass veganer Käse gewöhnungsbedürftig ist – wie es auch die plötzliche Umstellung auf z.B. Ziegenmilchprodukte wäre.

Ein grosses veganes Angebot in der Schweiz hat [Fabulous](#) [2] (hier erhalten Swissveg-Mitglieder sogar Rabatt) Ich möchte hier nur das Angebot der vegetarischen/ veganen Firmen, das auch in dem oben erwähnten Laden erhältlich ist, näher ansehen.

Interessant sind die rezenten «No-Muh-Käse» (viele verschiedene Sorten) der veganen [Vegi-Service AG](#) [3] in Neukirch (Egnach) TG. Sie erinnern u.a. an räsene Appenzeller/Tilsiter.

Weitere rezente Käse macht die vegane Firma Redwood aus Grossbritannien, die hier meist von der Firma Pural unter dem Namen «Vegi-Cheese» angeboten werden (in Grossbritannien heissen sie «Cheezly»). In der Schweiz

erhältliche Sorten: Nature, rot, Knobli, Barbecue (Rauch), Mexican, mit veganen Schinkenstückchen. Du kannst aus ihnen **Hobelkäse** machen:

Arbeitszeit: 5 Min. sowie 2–3 Tage Geduld

1 Redwood Cheezly/Pural Vegi-Cheese (am besten die Sorte «weiss»)

1 Gemüseschäler

1 Grillaluschale mit «Bergen und Tälern» und Löchern/Dörriesieb

Grillaluschale auf Arbeitsplatz stellen. Packung auf einer Seite aufschneiden, in die «schlechte» Hand nehmen und ein wenig Käse rausdrücken. Nun mit dem Gemüseschäler in der «guten» Hand so lange wie möglich «Hobelspäne» abschälen und auf die Aluschale fallen lassen. Ab und zu die Hobelspäne verteilen. Dann an mässig warmem Ort 2–3 Tage trocknen lassen (z.B. auf Radiator oder oberstem Kastenregal). Ist es zu heiss (z.B. auf Kanonenofen), tritt alles Fett aus und er wird zäh, ist es zu kalt, wird er nicht trocken. Und danach: geniessen!

Es gibt auch einen Mozzarellaersatz von Redwood (bei Pural mit «Vegi-Cheezly» bezeichnet), der recht mild ist und darum zum Backen (nicht unbedingt zum Rohessen) geeignet ist. Auch von den Wilmersburgern gibt es einen Pizzaschmelz, weiter bieten die Scheiblettenkäse an, von denen besonders der mit Pilzen zu empfehlen ist. Scheiblettenkäse und Mozzarella stellt auch Tofutti her.

Daneben gibts noch die 9 Sorten Hartkäse der veganen Firma Isle of Bute Foods Ltd., die auf der gleichnamigen schottischen Insel beheimatet ist. Sie sind für schweizerische Verhältnisse eher mild. Speziell ist der bis jetzt einzige – soviel mir bekannt ist – vegane Schimmelkäse «Blue Style».

Auch die Streichkäse derselben Firma sind hier erhältlich. Sie sind mit pflanzlicher Milchsäure hergestellt, die ihnen einen Grundgeschmack verleiht. Es gibt 5 Sorten davon: Nature, Knobli-Kräuter, Schnittlauch, Cheddar und Mexican. Der scharfe Mexican wird wirklich mit verschiedenen Chilisorten hergestellt und nicht mit einer x-beliebigen mexikanischen Fertiggewürzmischung wie oft üblich.

Ganz leicht weniger streichkäsigt (weil ohne Milchsäure) sind die biologischen Sonnenblumenkernenaufstriche «Streich» der vegetarischen Firma Zwergenwiese aus Deutschland. Sie eignen sich nicht nur als Brotaufstrich, sondern mit etwas Wasser verdünnt auch als schnelle (Salat-)Sauce.

## ... und der Umgang damit

Angefangenen Hartkäse solltest du gekühlt in einem offenen Gefäss aufbewahren. Er trocknet zwar etwas ein, aber hält sich länger, als wenn du ihn in ein Gefäss mit Deckel sperrst. Dann fängt er an zu schwitzen und schliesslich zu schimmeln (insbesondere wenn er schon geraffelt wurde). Zumindest den Cheezly und den No-Muh-Chäs kannst du auch einfrieren. Aber sie sind nicht kaputtzukriegen, die verpackten Hartkäse:

Für Sandwiches raffelst du den Hartkäse, mischst ihn mit einem Aufstrich und streichst ihn so aufs Brot. Denn wenn du ihn einfach geraffelt ins Sandwich gibst, purzelt er immer wieder heraus.

Falls du um eine Einladung zum Raclette nicht herumkommst, aber nicht nur an puren Kartoffeln nagen willst, kannst du geraffelten Hartkäse mit einem Gutsch Wasser versehen und dies im Raclettepfännchen erhitzen, bis es einigermassen schmilzt. Aber es wird dich wohl nicht dermassen begeistern, dass du dir extra einen Racletteofen zutust. So lässt sich aber auch ein Auflauf mit einer schönen Käseschicht versehen: einfach raffeln und mit wenig Wasser auf die letzte Auflaufschicht geben. Da, wo es wenig Wasser und wenig Käse hat, gibts eine Kruste, je nachdem sehr fein oder viel zu trocken, und da, wo es genug Wasser hat, schmilzt er.

Für Saucen empfiehlt es sich, ihn erst am Ende der Kochzeit beizugeben, ansonsten löst er sich komplett auf und dafür macht sich dann das Verdickungsmittel im Käse bemerkbar: Deine Sauce kriegt Puddingkonsistenz. Diese Eigenschaft lässt sich aber mit einem **Käsfladen** optimal ausnutzen:

Für 4 Portionen

Blechgrösse: 38 cm Durchmesser

Arbeitszeit: Teig machen und 30 Min. kühlen, auswallen, Guss machen sowie Backzeit 25–30 Min.

500 g gekaufter oder selbst gemachter Teig

Den selbst gemachten Teig 30 Min. kühlen. Danach auswallen, Kuchenblech mit 1 EL Sonnenblumenöl einfetten.

Den Teig so darauflegen, dass es auch einen Rand gibt. Ordentlich mit einer Gabel einstechen (mehr als bei einem Apfelkuchen, da die Hefe im Käse kräftig sein wird und dir ansonsten alle Füllung in eine Ecke stossen wird).

In eine grosse Rührschüssel gibst du nun:

1 Creamy Sheese Original, vermische ihn mit Hilfe einer Gabel und

1 dl Dinkelmilch zu Haferrahmkonsistenz, gib

1 geraffelten Redwood Cheezly weiss

1 geraffelten No-Muh-Chäs Classic

1 gehackte Zwiebel

1 TL Paprika

ordentlich Pfeffer

¼–½ TL Kräutersalz dazu. Giesse danach

ca. 5 dl Dinkelmilch in Portionen dazu und rühre sie mit der Gabel ein. Verteile das Ganze gut auf dem Teig. Füllt sich das Blech nicht bis zur Hälfte des Randes, leerst du noch höchstens weitere 4 dl Dinkelmilch darüber. Durch Schräghalten des Bleches vorsichtig verteilen.

1 Zwiebel, in Ringe geschnitten, darüber verteilen. Sofort in den Ofen damit: untere Ofenhälfte, 250 °C, 25–30 Min. Oder aber wenn der Rand durch ist und der Fladen braune Flecken gekriegt hat, rausnehmen. Es kann sein, dass er dann immer noch flüssig aussieht, da das Fett obenauf Seen bildet. Wenn du ihn aber rausnimmst, wird das Verdickungsmittel im Käse seine Wirkung voll entfalten und je länger du ihn abkühlen lässt, umso fester wird er. Zum Kalt- oder Warmessen.

Varianten: Statt 3 Käse tun es auch 2. Statt der Dinkelmilch kannst du auch günstigere Sojamilch nehmen, nur hat die Dinkelmilch eine natürliche Süsse, die gut mit den Zwiebeln harmoniert.

Nimmst du eine andere Sorte, kanns ganz anders schmecken, z.B. mit Mexican Creamy Sheese oder Blauschimmelkäse. Auch gehackter Krautstiel passt gut rein. En Guete!

Monika Beetschen

Letzte Aktualisierung: 07.12.2016

Fussnoten:

1. Das Originalrezept wird mit gehäuteten Mandeln hergestellt. Aber da Baumnüsse hier einfacher wachsen, mache ich es mit ihnen. Joanne Stepaniak, *The Uncheese cookbook: Creating amazing Dairy-Free Cheese Substitutes and Classic «Uncheese» Dishes*, Summertown, 1994, S. 50.
2. Interessierst du dich für Hefeflockenrezepte, Sojamilch-, Tofu-, Seitan- und Tempehzubereitungen sowie Hippiezeichnungen und Fotos, so sei dir: Louise Hagler (Hg.), *Soja total: Das vegetarische Kochbuch der Tennessee-Farm*, (inzwischen aufgekaufter) Papyrus-Verlag in Hamburg, 1982, empfohlen. Es ist fast vegan: Den Honig einfach durch Agavendicksaft ersetzen, mit den Joghurtbakterien wirds schon schwieriger (aber dazu vielleicht ein anderes Mal mehr) ...  
Dieses ist jedoch auf Deutsch vergriffen. Du kannst es in guten Buchantiquariaten suchen lassen oder dir bei der Autorin dieses Artikels gegen Fr. 20.– in Briefmarken eine Kopie machen lassen.  
Falls du ein wenig Englisch verstehst, kannst du dir die überarbeitete Neuauflage des Originals bestellen: Louise Hagler u. Dorothy R. Bates (Hg.): *The New Farm vegetarian cookbook*. Summertown. Ca. Fr. 25.–.  
Leider hats jetzt noch zusätzlich Sauermilchrezepte drin, auch ist Worcestersauce in der Schweiz noch nicht vegetarisch erhältlich (durch Sojasauce ersetzen).

**Source URL (modified on 07.12.2016 - 14:21):** <https://www.swissveg.ch/node/449>

### Links

[1] <https://www.swissveg.ch/node/449>

[2] <http://www.fabulous.ch>

[3] <http://www.vegi-service.ch/de/>