Miyoko Schinner

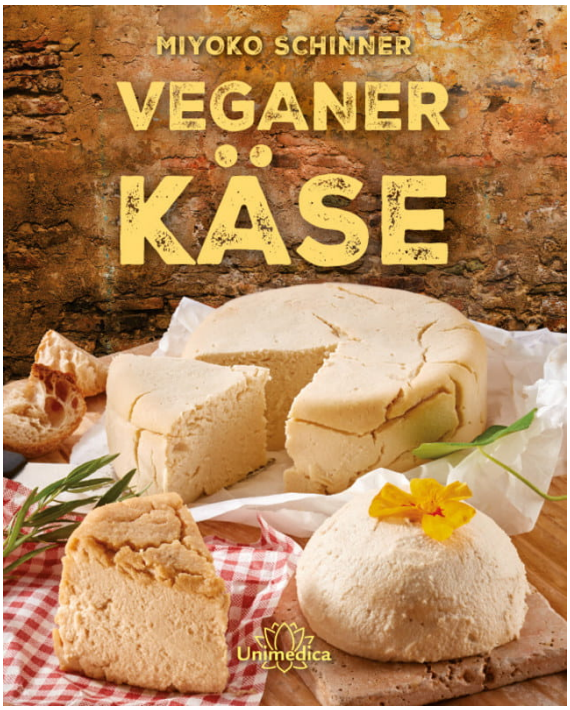
Veganer Käse

Leseprobe

Veganer Käse

von Miyoko Schinner

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhalt

Vorwort – Ein Jahr veganer Käse VIII

Danksagung X

Einleitung 1

Gereifte Aromen 2
Eine kurze Einführung in die Käseherstellung 4
Der Beweis liegt im Käse 7

1. Gereifte Käsespezialitäten 9



Rejuvelac 10
Grundrezept für Cashewkäse 12
Cashew-Chèvre 14
Cashew-Chèvre mit Zitrone und Pfefferkörnern 17
Boursin 18
Cashewkäse mit sonnengetrockneten Tomaten und Basilikum 19
Brie 20



Weicher Greyerzer 22
Kräftiger Cheddar 23
Frischer Mozzarella 26
Pub-Cheddar mit Schnittlauch 28
Cashew-Frischkäse 29
Macadamia-Ricotta 32
Grundrezept für Joghurtkäse 34
Cremiger Joghurtkäse 35
Frischkäse mit sonnengetrockneten Tomaten und Knoblauch 36
Tofukäse 38

2. Luftgetrockneter Käse 41

Luftgetrockneter Gouda 42
Luftgetrockneter Cheddar 44
Luftgetrockneter Emmentaler 47



Luftgetrockneter Parmesan 48
Luftgetrockneter pikanter brauner Käse 50
Luftgetrockneter Camembert 51

3. Schmelzfähiger Käse 55

Schmelzfähiger Münster 56
Schmelzfähiger Monterey Jack 59



Schmelzfähiger Cheddar 60
Schmelzfähiger Mozzarella 61

4. Schnelle Käserezepte 63

Einfacher Tofu-Ricotta 64
Mandel-Ricotta 67



Cashew-Ricotta mit Knoblauch und Basilikum 68
Quark 70
Hafer-Schmelzkäse 73
Geräucherter Provolone 74
Nuss-Parmesan 75

5. Andere Milchalternativen 77

Mandelmilch 78
Cashewsahne 78
Cashewjoghurt 80
Sour Cream 83
Luftig-leichte Kokosschlagsahne 84

6. Käsesaucen und -fondue 87

Einfache Käsesauce 88
Cremige Alfredo-Sauce 90
Cremige Cheddar-Sauce 91

Fettarme Chili-Käsesauce 93
Käsefondue 94

7. Vorspeisen und kleine Gerichte 97

Caprese-Salat 98
Artischocken mit Mandel-Käse-Füllung 99
Dip mit Spinat und geröstetem rotem Paprika 100
Greyerzer-Birnen-Krustaden mit Rotweinglasur 101



Feigen mit Zitronen-Chèvre-Füllung 103
Gefüllte Pilze nach italienischer Art 104
Gefüllte Kürbisblüten 105
Frittierter Käse 108
Risotto-Fritter mit Sauce aus geröstetem rotem Paprika 110
Steinpilz-Lauch-Kroketten mit Greyerzer 114
Brie en croûte mit Trockenobst und Nüssen 116

8. Hauptgerichte und Beilagen 121

Klassisch amerikanische Macaroni & Cheese 122
Fettuccine Alfredo mit Greyerzer und Pilzen 123
Parmigiana di melanzane (Auberginenauflauf) 125
Gefüllte Muschelnudeln 126
Käse-Gnocchi 127
Gnocchi alla romana 129
Ravioli mit Butternusskürbis-Greyerzer-Füllung und Schalotten-Thymian-Béchamel 131
Pizza Margherita 134
Calzone mit Ricotta und Mangold 138
Spanakopita 141



Chiles Rellenos mit Ranchero-Sauce (Gefüllte Chilis) 143
Burger aus Wildreis und schwarzen Bohnen 146
Blumenkohlgratin 148
Kartoffelgratin 149

9. Süße Käsespeisen und -desserts 151

Himbeermousse 152
Blaubeerpfannkuchen mit Ricotta 153



Mandel-Dattel-Boden 155
Mürber Walnuss-Hafer-Boden 155
Cremige Erdbeertorte 156
Luftig-leichter Käsekuchen ohne Backen 158
Cremiger Käsekuchen ohne Backen 160
San-Francisco-Käsekuchen 161



Käsekuchen mit Himbeerwirbeln 163
Kürbis-Käsekuchen 164
Schoko-Käsekuchen 166
Tiramisu 168
Kürbis-Tiramisu 171
Goldener Möhrenkuchen mit Frischkäsecreme 173
Cannoli mit Schoko-Maronen-Füllung 176
Buchweizen-Blini mit Frischkäse und karamellisiertem Apfeltopping 179
Dänischer Käseplunder 181



Anhang 184
Glossar 186
Bezugsquellen 189
Abbildungsverzeichnis 189
Nährwertangaben 190
Index 194
Über die Autorin 200
Impressum 200

EINLEITUNG

Wenn Sie nach schnellen Rezepten und sofortigem Erfolg streben, dann ist dieses Buch wahrscheinlich nichts für Sie. Ich will Sie damit nicht vergraulen, aber Sie sollten wissen, dass die Zubereitung der Rezepte in diesem Buch Geduld und Hingabe erfordert – vielleicht nicht ganz so viel Geduld, wie für die oft Monate in Anspruch nehmende Herstellung von Kuhmilchkäse nötig ist, doch in den meisten Fällen werden Sie zumindest ein paar Tage warten müssen, bis Sie Ihre Kreationen kosten können. Der notwendige Arbeitsaufwand beträgt im Schnitt nur einige Minuten – und dann heißt es warten. Doch Ihre Geduld zahlt sich aus! Schließlich sagt man nicht umsonst, dass Wein und Käse – und sicher auch so mancher von uns – mit der Zeit nur besser werden.

Gereifte Aromen

Meine jüngste Tochter stellte fest, dass meine anfänglichen Käseversuche eher *säuerlich* als *kräftig* und *pikant* schmeckten. Das brachte mich dazu, über die wesentlichen Unterschiede zwischen veganem Käse und Käse aus Kuhmilch nachzudenken. Milch wird durch einen Reifungsvorgang in Käse verwandelt. Dieser Vorgang beginnt mit verschiedenen Bakterien und Enzymen, die die Proteine in der Milch zum Gerinnen bringen, was die Feststoffe von der Molke trennt. Der Käse darf dann zwischen ein paar Tagen und mehreren Monaten reifen, wodurch er seinen unverwechselbaren Charakter und Geschmack entwickelt. Je nachdem, welche Enzyme und Bakterien – oder Schimmel für Weiß- und Blauschimmelkäse – verwendet werden, nimmt das Endprodukt unterschiedliche Eigenschaften an.

Veganer Käse wird etwas anders hergestellt. Die Proteine in Soja- und Nussmilch reagieren anders auf die Reifungsorganismen und gerinnen für gewöhnlich nicht so, dass sich ein Quark abtrennt. Pflanzliche Alternativen müssen daher auf etwas andere Weise verarbeitet werden, sodass die meisten veganen Käsevarianten, die heute auf dem Markt sind, keine Bakterienkulturen enthalten; stattdessen werden ihnen Geschmacksstoffe zugesetzt, damit sie wie Käse schmecken. Darunter sind häufig saure Inhaltsstoffe wie etwa Zitronensaft, die den intensiven Geschmack von Käse imitieren sollen. Doch wie meine Tochter richtig beobachtete, führt das häufig nicht zu einem kräftigen, sondern zu einem sauren Geschmack.

Der Käse in diesem Buch ist anders, denn er erhält seine käsigen Eigenschaften durch Fermentierung sowie verschiedene Grade der Reifung und nicht durch saure Zusätze. Dadurch entstehen nicht nur die typische pikante Käsenote, sondern auch mehr geschmackliche Tiefe sowie »umami«, der befriedigende, würzige Geschmack, der als die fünfte Geschmacksrichtung gilt. Die Entfaltung dieser komplexen Aromen ist ein Vorgang, der Zeit braucht und nicht überstürzt werden kann, sondern natürlich ablaufen muss. Er muss jedoch genau beobachtet werden, da die Umgebungstemperatur, die Luftfeuchtigkeit und andere Bedingungen mit darüber bestimmen, wie schnell der Käse fermentiert, reift oder eben auch verdirbt. Diese Geduld und Hingabe werden mit fantastischem Käse belohnt, der wie sein Vorbild aus Kuhmilch in unzähligen kulinarischen Bereichen Anwendung finden kann. Mit diesen Käserezepten können Sie vegane Versionen Ihrer Lieblingskäsegerichte zaubern, auch wenn Sie bisher dachten, dass dies unmöglich sei.

Nach der Herstellung kann der Käse im Kühlschrank (oder je nach Rezept im Tiefkühlfach) aufbewahrt werden, sodass er jederzeit zur Hand ist, wenn Sie

ihn verwenden möchten. Wenn Sie schon lange vegan leben und gar nicht mehr wissen, wie man mit Käse kocht, finden Sie in den Kapiteln 7 bis 9 Rezepte für köstliche Häppchen, Hauptgerichte und Desserts, in denen Sie Ihren hausgemachten Käse und andere vegane Milchalternativen verwenden können.

Und wenn Sie noch immer Hemmungen haben, etwas auszuprobieren, das mehr als ein paar Minuten in Anspruch nimmt, haben Sie Glück: Kapitel 4 ist schnellen, aber ebenso köstlichen Käserezepten gewidmet, die fast sofort zubereitet und genossen werden können.

EINE KURZE EINFÜHRUNG IN DIE

Käseherstellung

Im Folgenden erhalten Sie einen Einblick in »Miyoko's Cheese Shop« und die Utensilien, die Sie benötigen, wenn Sie sich selbst der Käsekunst widmen möchten. Damit sich Ihre Mühe am Ende auszahlt, stelle ich Ihnen hier kurz vor, was Sie erwartet und welche Geräte und Zutaten notwendig sind.

Als allererstes benötigen Sie einen Reifungsorganismus. Für die meisten Käserezepte in diesem Buch werden dafür Probiotika verwendet – dabei handelt es sich um Substanzen, die nützliche Bakterien enthalten. Diese Bakterien verwandeln Ihre Basiszutat in Käse oder beeinflussen auch seinen Geschmack. In Pulverform erhältlichen Probiotika sind prinzipiell dafür geeignet, doch tendenziell sehr teuer und häufig nicht vegan. Noch dazu unterscheiden sie sich in Konzentration und Wirksamkeit von Hersteller zu Hersteller, weshalb ich mich dafür entschieden habe, sie in diesem Buch nicht zu verwenden. Wenn Sie möchten, können Sie jedoch gerne mit ihnen experimentieren. In meinen Rezepten verwende ich stattdessen in erster Linie Rejuvelac (Brottrunk) oder pflanzlichen Joghurt für die Bakterienkultivierung.

Rejuvelac ist ein fermentiertes Getränk, das aus Vollkorngetreide hergestellt wird und viele nützliche Bakterien enthält, darunter einige, die Milchsäure produzieren. Milchsäure wiederum trägt zu dem typischen intensiven Käsegeschmack bei. Rejuvelac kann mit herkömmlichem Vollkorngetreide wie braunem Reis, Roggen, Dinkel oder Weizen ganz einfach zu Hause hergestellt werden. Obwohl es Rejuvelac wahrscheinlich auch in einem Reformhaus oder Bioladen in Ihrer Nähe zu kaufen gibt, empfehle ich die Eigenherstellung als ersten Schritt auf Ihrer Reise in die Welt des veganen Käses. Gekaufter Rejuvelac wird außerdem häufig mit gekeimten Weizenkörnern hergestellt, daher ist es für Weizenallergiker besser, Rejuvelac mithilfe eines anderen Getreides selbst zuzubereiten. Das Rezept dafür (Seite 10) ist simpel, die Zubereitung nimmt jedoch ein paar Tage in Anspruch. Doch egal, ob gekauft oder selbst gemacht, Rejuvelac ist ein fantastischer Reifeorganismus für die Herstellung von veganem Käse.

Veganen Joghurt, der ebenfalls in diesem Buch als Bakterienkultur verwendet wird, gibt es fast überall zu kaufen. Er kann aber auch ganz einfach mithilfe einer kleinen Portion gekauften Joghurts selbst hergestellt werden (Seite 80).

Als Hauptzutaten für die verschiedenen Käsesorten dienen Nüsse, Sojamilch und Sojajoghurt. In vielen Rezepten werden von Rohköstlern erdachte Methoden angewandt. Dazu gehört das Fermentieren pürierter Cashewnüsse oder anderer Nüsse, allerdings habe ich diese Methoden weiterentwickelt und

ihnen meine eigene Note verliehen. In einigen Fällen bedeutet das, dass das Endprodukt nicht mehr als roh bezeichnet werden kann. Aus Nüssen lässt sich zwar großartiger Käse herstellen, nussbasierter Käse schmilzt jedoch nicht. Das liegt daran, dass die Basis eine feste Substanz ist, die nicht weicher werden kann. Um schmelzenden Käse herzustellen, habe ich mich an Kuhmilchkäse orientiert und mit veganem Joghurt als Basiszutat experimentiert, da er flüssiger ist, und dann Öl hinzugegeben. Für die meisten Rezepte in diesem Buch wird jedoch kein Öl benötigt.

Traditionell wird bei der Herstellung von Hartkäse so viel Molke wie möglich aus dem Käsebruch gepresst, sodass am Ende Eiweiß und Fett übrig bleiben. In vielen Rezepten für rohe, nussbasierte Käsesorten wird der Käse in einem Sieb mit Steinen, Ziegeln oder anderen schweren Objekten gepresst. Es ist jedoch schwierig, mit dieser Methode gleichbleibende Ergebnisse zu erzielen. Für die Herstellung von Hartkäse und halbfestem Käse ist daher eine Käsepresse von unschätzbarem Wert – aber sie erfordert deutlich mehr Zeit und Geduld. Da es außerdem viele Käserezepte in diesem Buch gibt, die es nicht erforderlich machen, dass der Käsebruch von den flüssigen Anteilen getrennt wird, festige ich die Hart- bzw. halbfesten Käsesorten durch Zugabe von natürlichen Festigungsmitteln wie Agar-Agar, Karrageen, Tapiokamehl und Xanthan. Sie sind in manchen Supermärkten, aber auch online erhältlich. Auf Seite 189 finden Sie Informationen zu Bezugsquellen. Durch Karrageen entsteht eine etwas bessere Konsistenz als durch Agar-Agar, aber Agar-Agar kann ebenfalls in fast allen Rezepten verwendet werden. Davon ausgenommen sind nur die Rezepte in Kapitel 3 (Käse, der schmilzt). Wenn Karrageen durch Agar-Agar-Pulver ersetzt wird, muss die doppelte Menge verwendet werden.

Die Nutzung solcher Festigungsmittel hat allerdings auch ihre Nachteile. Wenn zu viel verwendet wird, wird die Konsistenz des Käses leicht gummiartig. Daher sind die Hartkäse in diesem Buch etwas weicher als ihre nicht-veganen Gegenstücke. In Kapitel 2 geht es um luftgetrockneten Käse, der eine härtere Konsistenz entwickelt, je länger er trocknet. Je nach Sorte kann das Trocknen mehrere Tage bis hin zu mehreren Wochen dauern. Mein luftgetrockneter Parmesan (Seite 48), der recht hart wird, trocknet beispielsweise 2-3 Wochen.

Die meisten Geräte, die Sie benötigen, haben Sie wahrscheinlich bereits zu Hause. Falls nicht, sind sie jedoch in jedem Haushaltswarengeschäft erhältlich. Auf jeden Fall benötigen Sie einen Mixer, vorzugsweise ein sehr leistungsstarkes Gerät. Ein normaler Mixer funktioniert zwar auch, doch dann sollten die Nüsse für nussbasierte Rezepte vor dem Pürieren länger als angegeben eingeweicht werden. Meiner Erfahrung nach pürieren Küchenmaschinen Nüsse nicht so gut wie Mixer, doch das mag je nach Modell und Hersteller unterschiedlich sein. Um den verschiedenen Käsesorten ihre jeweilige Form zu geben, werden außerdem Käseformen benötigt (Seite 6), und für die luftgetrockneten Sorten ist ein Gitter notwendig, wie es auch zum Auskühlen von Kuchen verwendet wird. Weitere hilfreiche Utensilien sind ein Passier- oder Käsetuch, ein Durchschlag oder Sieb, eine Küchenmaschine, Backpapier,

Tipp

KÄSE FORMEN

Um den Käse zu formen, brauchen Sie entsprechend große Gefäße aus Glas oder rostfreiem Metall. Sie werden wahrscheinlich keine neuen Spezialformen anschaffen müssen, sondern können Dinge verwenden, die Sie bereits in der Küche haben. Kleine Brotformen, Auflaufförmchen, Schüsseln, Aufbewahrungsboxen, Kuchenformen und Ähnliches sind alle gut geeignet.
Bei der Auswahl einer Form sollten Sie berücksichtigen, welchen Käse Sie herstellen und wie groß das fertige Stück sein soll. Für einen großen Block kräftigen Cheddar (Seite 23) eignet sich zum Beispiel eine Brotform, während für den Cashew-Chèvre (Seite 14) die Wahl vielleicht eher auf mehrere Auflaufförmchen fällt. Oder Sie schießen alle Tradition in den Wind und machen kleinen, runden Cheddar und rechteckigen Chèvre!
Der Käse lässt sich, sobald er fest ist, normalerweise ganz einfach aus der Form lösen. Noch leichter geht es, wenn Sie die Form vorher mit einem Passiertuch oder Frischhaltefolie auslegen.

Holzlöffel, Schneebesen und ein schwerer Topf. Ein Küchenthermometer ist sehr nützlich für die Zubereitung von Joghurt, Quark und frittierten Gerichten. Für viele der Desserts in Kapitel 9 werden außerdem eine Springform und ein elektrisches Handrührgerät benötigt. Aber das war's dann auch an Gerätschaften!

Luftgetrockneter Gouda

Dieser Gouda entwickelt eine wunderbare Rinde, die das cremig-weiche, aber schnittfeste Innere umhüllt. Er kann gleich nach der Zubereitung gegessen werden, ist dann aber noch sehr weich und hat mit Gouda noch nicht viel gemein. Erst wenn er mehrere Tage lang an der Luft getrocknet wurde, entfaltet sich sein Geschmack und der Käse wird schnittfest.

ZUTATEN FÜR CA. 560 G

- 260 g Cashewnüsse, 3–8 Std. in Wasser eingeweicht und abgetropft
- 275 g ungesüßter, pflanzlicher Naturjoghurt (vorzugsweise selbst gemacht, Seite 80)
- 120 ml Rejuvelac (vorzugsweise selbst gemacht, Seite 10)
- 80 ml Rapsöl oder raffiniertes Kokosfett (nach Belieben, siehe Tipp)
- 60 ml trockener Weißwein
- 3 EL Tapiokamehl
- 2 EL Hefeflocken
- 1 EL braunes Miso
- 1 EL Karrageen-Pulver oder 2 EL Agar-Agar-Pulver
- 2 ½ TL Salz

Aufbewahrung: Der luftgetrocknete Gouda ist im Kühlschrank etwa 1 Monat, im Tiefkühlfach etwa 4 Monate haltbar. In Frischhaltefolie wickeln und in einem Gleitverschlussbeutel aufbewahren.

1. Die Zutaten pürieren

Cashewnüsse, Joghurt, Rejuvelac, Öl (nach Belieben), Wein, Tapiokamehl, Hefeflocken, Miso, Karrageen und 1½ Teelöffel Salz in einen Mixer geben und pürieren, bis die Masse glatt und cremig ist. Gegebenenfalls die Masse hin und wieder vom Rand des Mixgefäßes abstreichen und näher an die Messer bringen.

2. Die Käsemasse kochen

Die Mischung in einen schweren Topf füllen und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren mit einem Holzlöffel kochen. Die Käsemasse wird zunächst klumpig, nach 3–5 Minuten aber weich, und geschmeidig und beginnt, Bläschen zu bilden. Wenn Sie im 1. Schritt das Öl hinzugefügt haben, sollte die Masse auch leicht glänzen.

3. Den Käse formen

Die Mischung in eine Glas- oder rostfreie Metallform füllen und glatt streichen. Bei Zimmertemperatur vollständig abkühlen lassen. Abdecken und mindestens 4 Stunden kalt stellen, bis der Käse fest ist.

4. Den Käse salzen

Mit einem scharfen Messer an den Seiten der Form entlangfahren, den Käse vorsichtig aus der Form heben und auf einen Teller legen. Waschen Sie Ihre Hände gründlich. Anschließend 1 Teelöffel Salz auf Ihre noch nassen Handflächen streuen und die gesamte Oberfläche des Käses mit dem Salz einreiben.

5. Den Käse lufttrocknen

Den Käse auf einem Gitter an einen kühlen Ort mit guter Luftzirkulation stellen und 5 Tage lufttrocknen. Der Käse entwickelt eine Rinde und wird fester. Er kann nun gekostet werden. Wenn er noch nicht den gewünschten Geschmack erreicht hat oder nicht fest genug ist, weitere 2–3 Tage lufttrocknen.



Tipp Der Käse erhält durch die Zugabe des Öls ein angenehmeres Mundgefühl. Es kann aber auch problemlos weggelassen werden.

Schmelzfähiger Münster

Dieser Käse hat eine cremige-weiche, sahnige Konsistenz und schmilzt im Mund – oder auf einem heißen Sandwich. Kalt passt er wunderbar zu Äpfeln und Birnen. Da der Münster ein sehr milder Käse ist, muss die Basis für diese vegane Version nicht reifen. So ist dieser schmelzende Käse sehr schnell zubereitet.

ZUTATEN FÜR CA. 500G

- 275 g ungesüßter, pflanzlicher Naturjoghurt (vorzugsweise selbst gemacht, Seite 80)
- 80 ml Rapsöl
- 30 g Tapiokamehl
- 1 EL Hefeflocken
- 1 EL Karrageen-Pulver
- 1 TL Salz

1. Die Zutaten pürieren

Alle Zutaten mit 120 Milliliter Wasser in einen Mixer geben und pürieren, bis die Masse glatt und cremig ist. Gegebenenfalls die Masse hin und wieder vom Rand des Mixgefäßes abstreichen und näher an die Messer bringen.

2. Die Käsemasse kochen

Die Käsemasse in einen schweren Topf geben. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen 3–5 Minuten köcheln lassen, bis der Käse sehr weich, glatt und dickflüssig ist und glänzt. Unbedingt so lange kochen, bis die Masse einen sichtbaren Glanz hat, da der Käse später sonst nicht gut schmilzt.

3. Den Käse formen

Die Masse in eine Glas- oder rostfreie Metallform gießen und glatt streichen. Bei Zimmertemperatur vollständig abkühlen lassen. Abdecken und mindestens 3 Stunden kalt stellen, bis der Käse fest ist.

Tipp

Um dem Käse wie beim traditionellen Münster einen rötlichen Farbton zu geben, nach dem Formen einfach mit etwas Paprikapulver bestäuben.

Aufbewahrung: Der schmelzende Münster ist im Kühlschrank etwa 4 Wochen haltbar. In Frischhaltefolie wickeln und in einem Gleitverschlussbeutel aufbewahren.



Risotto-Fritter

MIT SAUCE AUS GERÖSTETEM ROTEM PAPRIKA

Italienische Köche haben wenig Verständnis dafür, wenn jemand Pasta oder Risotto übrig lässt. Sie sind jedoch genauso kreativ, wenn es darum geht, übrig gebliebenen Risotto, der keine ganz perfekte Konsistenz mehr hat, weiterzuverarbeiten. Sie formen ihn zu kleinen Kugeln, füllen sie mit Käse und frittieren sie, bis sie knusprig und goldbraun sind. Presto! Das Ergebnis nennen sie *arancini,* frittierte Reisbällchen. Der Risotto kann wie hier beschrieben speziell für dieses Rezept zubereitet werden, aber auch übrig gebliebener Risotto ist geeignet. Es ist nur wichtig, dass der Risotto mindestens 6 Stunden im Voraus zubereitet wird.

ZUTATEN FÜR 6–12 PORTIONEN

RISOTTO

- 1 EL Natives Olivenöl extra
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 170 g Arborio-Reis (Seite 186)
- 750 ml vegane Hühner- oder Gemüsebrühe
- 140 g in Öl eingelegte, sonnengetrocknete Tomaten, abgetropft und gehackt (siehe Tipp auf Seite 36)
- ½ Bund Basilikum, gehackt
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

SAUCE

- 2 geröstete rote Paprikaschoten (siehe Kasten Seite 113), gehäutet, entkernt und grob gehackt
- 3–4 EL natives Olivenöl extra
- 2–3 Knoblauchzehen, grob gehackt
- Salz

ÖL, KÄSE UND PANADE

- Raps- oder Traubenkernöl zum Frittieren (700–900 ml, je nach Größe des Topfes)
- 125 g Käse (z. B. ein Hart- oder Schnittkäse aus Kapitel 1, 2 oder 3), in 1,5 cm große Würfel geschnitten
- 200 g Polenta oder Semmelbrösel



1. Den Risotto zubereiten

Das Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Zwiebel und Knoblauch hinzugeben und zugedeckt unter gelegentlichem Rühren in etwa 7 Minuten glasig dünsten. Den Reis einrühren und ohne Deckel 3–4 Minuten kochen. Dabei gelegentlich mit einem Holzlöffel umrühren. 120 Milliliter Brühe hinzugießen und unter ständigem Rühren etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis der Reis den Großteil der Brühe aufgenommen hat. Den Vorgang so lange wiederholen, bis Sie circa 500 Milliliter Brühe hinzugegeben haben. Dann die Tomaten hinzufügen und unter ständigem Rühren zusätzliche Brühe hinzugießen, immer je 125 Milliliter, bis die Brühe aufgebraucht ist. Der Risotto sollte nun cremig und der Reis weich, aber bissfest sein. (Der gesamte Vorgang sollte etwa 30 Minuten in Anspruch nehmen.) Den Topf vom Herd nehmen und das Basilikum einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Risotto in eine flache Pfanne füllen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Abdecken und mindestens 6 Stunden kalt stellen.

2. Die Sauce zubereiten

Paprikaschoten, 3 Esslöffel Öl und 2 Knoblauchzehen in einen Mixer geben und pürieren, bis die Mischung cremig ist. Mit Salz und nach Belieben zusätzlichem Öl und Knoblauch abschmecken.

3. Das Öl erhitzen

Einen Wok oder einen breiten Topf circa 5 Zentimeter hoch mit Öl füllen und bei mittlerer Hitze erwärmen.

4. Die Risottokugeln formen und mit Käse füllen

Den abgekühlten Risotto mit einem Esslöffel oder einem Kugelausstecher (zum Beispiel für Melonen) zu Bällchen formen. Mit dem Finger ein Loch in jedes Bällchen bohren, je 1 Käsewürfel hineindrücken und das Loch wieder verschließen. Die Kugeln durch die Polenta rollen, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.

5. Die Öltemperatur testen

Sobald das Öl eine Temperatur von circa 190° Celsius erreicht hat, kann es losgehen. Wenn Sie kein Küchenthermometer zur Hand haben, können Sie die Temperatur testen, indem Sie ein Reiskorn in das Öl gleiten lassen. Wenn es auf den Boden des Topfes sinkt, aber direkt und schnell wieder an die Oberfläche treibt, ist das Öl heiß genug. Bleibt der Reis auf dem Boden liegen, muss es noch heißer werden.

PAPRIKASCHOTEN RÖSTEN

Tipp

- Um die Paprikaschoten im Backofen zu rösten, den Ofen auf 230° Celsius (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Schoten auf ein Backblech mit leicht erhöhtem Rand legen und 15–20 Minuten backen, bis die Haut stellenweise schwarz wird. Dabei ein- bis zweimal wenden, damit sie gleichmäßig geröstet werden.
- Um einen Backofengrill zu verwenden, einen Backrost circa 20 Zentimeter unterhalb des Grills platzieren und den Grill vorheizen. Die Paprikaschoten auf ein Backblech mit leicht erhöhtem Rand legen und grillen, bis sie stellenweise schwarz sind. Dabei mehrmals wenden.
- Um einen Grill oder die offene Flamme eines Gaskochers zu verwenden, die Paprikaschoten direkt auf den Grill legen, bis sie leicht schwarz sind. Dabei mehrmals mit einer Grillzange wenden.
- Nach dem Rösten die Paprikaschoten noch heiß in eine Papiertüte geben und die Tüte verschließen oder in eine Schüssel geben und mit Frischhaltefolie abdecken. Dadurch wird das Häuten erleichtert. Wenn sie abgekühlt sind, die Haut entfernen. Die Schoten halbieren und die Samen und Scheidewände herausschaben. Wenn Sie die Paprikaschoten im Ganzen verwenden möchten, etwa für Chiles Rellenos (Seite 143) oder gefüllte Paprikaschoten, die Schoten leicht einschlitzen und die Samen durch den Schlitz herausschaben.

6. Die arancini frittieren

Wenn das Öl heiß genug ist, können Sie beginnen, die *arancini* hineinzugeben. Achten Sie darauf, dass die Bällchen ausreichend Platz haben. 2–3 Minuten frittieren, bis sie goldbraun sind. Dabei einmal vorsichtig wenden und anschließend kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Sofort mit der Sauce zum Dippen servieren.

Variation

Für eine fettärmere, weniger knusprige Variante den Backofen auf 200° Celsius (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die *arancini* auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und etwa 20 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.



Käsekuchen mit Himbeerwirbeln

Pürierte Himbeeren sind nicht nur ästhetisch ansprechend, sondern verleihen diesem Käsekuchen auch einen wunderbar erfrischenden Kick.

1. Den Backofen vorheizen

Den Backofen auf 170° Celsius (Ober/-Unterhitze) vorheizen.

2. Die Käsecreme zubereiten

Frischkäse, Kokosnussmilch, Zucker, Speisestärke, Ei-Ersatz, Zitronenschale, Zitronensaft und Vanilleextrakt in eine Küchenmaschine geben und pürieren, bis die Masse glatt und cremig ist. 120 ml der Mischung beiseite stellen. Den Rest in die Springform mit dem Tortenboden gießen, gleichmäßig verteilen und glatt streichen.

3. Die Himbeerwirbel auftragen

Die beiseite gestellte Frischkäsemischung mit den Himbeeren in die Küchenmaschine geben. Pürieren, bis alles cremig ist und einen schönen, pinken Farbton hat. Die Mischung esslöffelweise in die Frischkäsecreme in der Springform tropfen lassen und mit einem Messer zu Wirbeln verstreichen, sodass ein ansprechendes, pinkfarbenes Muster entsteht.

4. Den Käsekuchen backen

Den Käsekuchen etwa 50 Minuten backen, bis sich die Oberfläche wölbt und trocken anfühlt, aber das Innere noch weich ist. Den Käsekuchen bei Zimmertemperatur vollständig abkühlen lassen. Abdecken und mindestens 8 Stunden kalt stellen, bis der Kuchen schnittfest ist.

ZUTATEN FÜR 1 SPRINGFORM (20 CM DURCHMESSER) BZW. 14 PORTIONEN

- 750 g Cashew-Frischkäse (Seite 29)
- 400 ml Kokosnussmilch
- 170 g Zucker
- 30 g Speisestärke
- 2 EL Ener-G Ei-Ersatz (Seite 186)
- 2 TL abgeriebene Zitronenschale
- 2 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 1 EL Vanilleextrakt
- 1 mürber Walnuss-Hafer-Boden (Seite 155)
- 170 g frische oder TK-Himbeeren

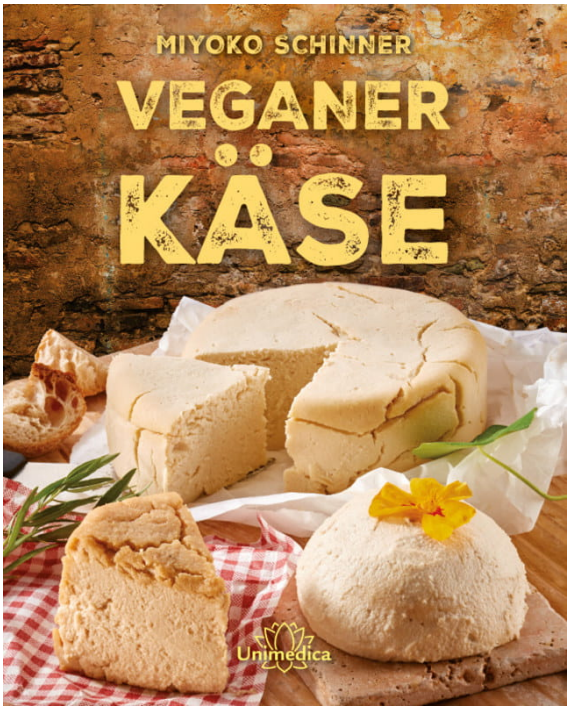
Miyoko Schinner

Veganer Käse

Über 30 Käsesorten selbst herstellen: Von Ricotta und Mozzarella bis zum kräftigen Gouda ? mit vielen leckeren Rezepten

216 Seiten, geb.
erscheint 2021

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de