



Xenia Kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Käsesoße

In der veganen Küche gibt es eine Geheimzutat wenn es um das Imitieren von Käsegeschmack geht: Hefeflocken. Ihr werdet das immer wieder in Rezepten lesen. Man findet diese Hefeflocken in Bioläden oder Reformhäusern, meistens da, wo auch Gemüsebrühe zu finden ist. Hefe ist ein natürlicher Geschmacksverstärker und schmeckt Umami.

Umami ist neben sauer, süß, salzig und bitter der fünfte Grundgeschmack, den wir mit der Zunge schmecken können. Alles andere riechen wir – auch wenn wir immer von „Geschmack“ sprechen. Deshalb schmeckt mit Schnupfen das Essen oft auch irgendwie seltsam und „flacher“.

Käse aus tierischer Milch hat ebenfalls von Natur aus viel Umami. Und nachdem bereits auch die menschliche Muttermilch süß und Umami schmeckt, ist das einer der ersten Grundgeschmäcker, auf die wir als Menschen geprägt werden. Wegen des Umami fällt es oft vielen Menschen am schwersten, auf Käse zu verzichten, wenn Sie sich auf dem Weg zur veganen Lebensweise befinden. Aber es gibt vegane Umami Alternativen und Hefeflocken gehören dazu.



Neben den Hefeflocken für den Geschmack, nutzen wir hier noch einen zweiten Trick für die zähe Schlotzigkeit, die eine Sauce mit tierischem Käse hätte: wir pürieren Kartoffeln. Das, was beim Kartoffelpüree total verboten ist, machen wir hier absichtlich. Wenn man gekochte Kartoffeln mit dem Mixstab bearbeitet, dann tritt die Stärke aus und die Konsistenz wird regelrecht schleimig. Was beim Kartoffelpüree irritierend wäre, wollen wir bei einer Käsesoße: zäher, ziehiger Schlonz. 😊

Wenn ihr weniger Kokosmilch dazu gebt, ist die Konsistenz sehr dick und man kann das auch als Käsedip zu rohem Gemüse und oder Tortilla Chips nehmen. Auch zum Überbacken eignet sich das ganze gut.

Zutaten etwa 4 Portionen

400g Kartoffeln
60g Karotte
40g Zwiebeln
Ca. 150 ml Kokosmilch
Ggf. etwas vom Gemüsekochwasser
Salz Pfeffer,
Apfelessig
Hefeflocken





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-wuerzburg.de/blog/>



1. Die Kartoffeln, Karotten und Zwiebeln schälen und grob stückeln. Mit Wasser aufgießen, so dass das Gemüse gerade so bedeckt ist. Gar kochen. Abgießen und das Kochwasser auffangen.
2. Das gekochte Gemüse mit einem Mixstab pürieren, so dass es ein ganz feiner Brei wird. Kokosmilch und je nach gewünschter Konsistenz ggf. noch etwas Kochwasser zugeben.
3. Mit Salz, Pfeffer, einem Mini Schuss Apfelessig und Hefeflocken nach Geschmack würzen.

