Julie Piatt

Käse aus Nüssen!

Leseprobe

Käse aus Nüssen!

von Julie Piatt

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

EINLEITUNG

Willkommen in der wunderbaren Welt des cremigen, köstlichen pflanzlichen Käses!

Ich bin überglücklich, Ihnen diese mit allen Paradigmen brechende Sammlung von Rezepten für unwiderstehlichen pflanzlichen Käse präsentieren zu dürfen. Im *Plantpower-Kochbuch: Rezepte und Tipps zur veganen Lebensweise für die ganze Familie*, das ich gemeinsam mit meinem Mann, dem veganen Ausdauerathleten und Wellness-Podcast-Moderator Rich Roll, geschrieben habe, fanden Sie bereits ein paar tolle Grundlagenrezepte für einfachen veganen Käse, den wir lieben. Doch seitdem träumte ich von einem Kochbuch, das den veganen Käse auf eine neue Stufe hebt. Für mich ist veganer Käse der nächste Schritt auf dem Weg zu meinem Ziel, anderen dabei zu helfen, köstliches Essen zuzubereiten und ein gesundes, bewusstes Leben zu führen. Ich weiß, die größte Frage, die sich den meisten stellt, wenn sie über eine pflanzliche Lebensweise nachdenken, lautet: Wie kann ich ohne Käse und Milchprodukte leben? Voller Begeisterung stelle ich Ihnen dieses Buch als Antwort auf diese Frage vor. Problem gelöst! Genau genommen ist es eher umgekehrt. Ich habe mein Herz und meine Seele in die Kreation dieser köstlichen und kreativen Rezepte einfließen lassen. Sie werden staunen, wie einfach und lecker hausgemachter veganer Käse sein kann!

Jeder liebt den vollmundigen Geschmack und die cremige Konsistenz von Käse. Für mich hängt Käse mit der Erinnerung an mein Studentenleben in Paris zusammen. Ich liebe französischen Käse, doch ich musste einen Weg finden, ihn auf völlig neue Weise neu zu erfinden, auf eine Weise, die mit Mitgefühl und einer nachhaltigen Lebensweise im Einklang steht. Als ich damit begann, mit pflanzlichem Käse zu experimentieren, bemühte ich mich daher, nicht nur den Geschmack, sondern auch das zu Käse gehörende Gefühl des Genusses nachzubilden. Womit ich nicht gerechnet hatte, war, dass es möglich ist, pflanzlichen Käse zu erzeugen, der es nicht nur mit dem besten Käse Frankreichs aufnehmen, sondern ihn sogar übertreffen kann. Der Käse in diesem Buch hat ein seidiges, reichhaltiges und absolut luxuriöses Mundgefühl. Ich habe meinen Käse sowohl Fleischessern als auch Veganern vorgesetzt; die Reaktion war immer begeistert.

Der Titel dieses Buchs basiert auf etwas, das mein guter Freund Daryl Wein sagte, nachdem er eine Auswahl von Cashew-Blauschimmel, Camembert und geräuchertem Gouda probiert hatte. Er sagte wortwörtlich: »This cheese is nuts!« (Dieser Käse ist irre!).

Sie können zudem darauf vertrauen, dass pflanzlicher Käse auch Ihrem Körper guttut. Das Schweregefühl, die Verdauungsprobleme, ja, gar Magenschmerzen, von denen so viele von uns betroffen sind, wenn wir Milchprodukte essen? Komplett weg. Den vollmundigen, cremigen Geschmack einer Gorgonzola-Sauce auf Pasta genießen und mich anschließend großartig fühlen zu können, ist wahrhaftig eine göttliche Erfahrung. Alle Rezepte in diesem Buch basieren auf reinen, nahrhaften Zutaten, die direkt aus der Natur kommen.

Dieser Käse ist gut für Ihre Geschmacksknospen und gut für Ihren Körper. Ebenso wichtig ist aber auch, dass pflanzlicher Käse das Eingeständnis ist, dass wir den Horror der industrialisierten Fleisch- und Milchproduktion und den Einfluss, den die Wahl unserer Nahrungsmittel auf unsere Gesundheit und unseren Planeten hat, nicht länger ignorieren werden.

KUHMILCH UND KRANKHEIT

Wir müssen einsehen, dass Kuhmilch uns krank macht. Kuhmilch ist mit unzähligen Gesundheitsbeschwerden in Zusammenhang gebracht worden; darunter Herzerkrankungen, Krebs, Allergien und Verdauungsbeschwerden. Das Problem scheint speziell mit dem darin enthaltenen A1-Beta-Kasein zusammenzuhängen. Ich heilte eine große Zyste in meinem Hals mithilfe der ostindischen Wissenschaft des Ayurveda, das warme Milch als Medizin und medizinisches Ghee als Teil der Behandlung verschreibt. Doch die heilige Milch, die in der ayurvedischen Medizin verehrt wird, ist keine gewöhnliche Kuhmilch. Dem vedischen Mönch Seiner Heiligkeit Swami Vidyadhishananda zufolge hat die Milch, die als Medizin verschrieben wird, ihren Ursprung im einheimischen Brahman-Rind, dessen Milch A2-Beta-Kasein enthält und nicht das heute verbreitet in verarbeiteten Milchprodukten enthaltene A1-Beta-Kasein. A1-Beta-Kasein ist schuld an vielen gesundheitlichen Unausgewogenheiten.

DIE HEILIGE KUH

Viele sagen mir, dass sie zwar verstehen, warum jemand vielleicht auf Fleisch verzichten und nicht an den in der industrialisierten Fleischwirtschaft an Tieren verübten Grausamkeiten teilhaben möchte, es ihnen jedoch abwegig erscheint, dass der Konsum von Käse, Butter und Eis aus Kuh- und Ziegenmilch Leid verursachen könnte. Die meisten Menschen glauben wirklich, dass Kühen und Ziegen die Haltung als Milchtier nicht schadet. Was vielen von uns nicht bewusst ist, ist, dass die Milchindustrie Kühe brutal und unmenschlich behandelt, beispielsweise werden die Tiere in engen Pferchen

gehalten, wo sie in ihren eigenen Exkrementen stehen müssen. Den Kühen werden hochdosierte Hormone injiziert, damit der Milchfluss lange Zeit anhält, und wenn die Produktion nachlässt, werden die Tiere für die Fleischindustrie an den Schlachter verkauft. Sogenannte Freilandhaltung hat wenig mit auf grünen Weiden grasenden Kühen zu tun. Wenn wir die Grausamkeiten, die diesen fühlenden Tieren zugefügt werden, mit eigenen Augen sähen, würden wir diese grauenvollen Praktiken durch unseren Konsum von Milchprodukten nicht unterstützen wollen. Die meisten von uns haben keine Ahnung, wie ausgewachsene Kühe aussehen, da sie meistens noch als Jungtiere getötet werden.

In der Natur sind Kühe majestätische, bewusste, wunderschöne Wesen. In den alten Veden der yogischen Tradition repräsentiert die Kuh die Mutter, die sich um die Menschen und die Erde kümmert, und wird für ihre heilige Energie verehrt. Bei jeder Mahlzeit haben wir die Gelegenheit, Gewaltlosigkeit zu praktizieren, die die Yogis als Ahimsa bezeichnen, um ein bewussteres, sozialeres und sinnvolleres Leben zu führen. Wir haben zweifelsohne bereits genügend Gewalt auf diesem Planeten; es wird Zeit, dass wir in unserem eigenen Leben auf mitfühlende Weise handeln.

MUTTER ERDE

Wir sind alle untrennbar mit diesem großartigen Planeten verbunden, den wir unser Zuhause nennen, und unser Leben ist abhängig von seiner Gesundheit und seinem Wohlbefinden. Pflanzlichen Käse zu essen ist ein mächtiger Schritt, den Sie bereits heute machen können und der augenblicklich einen positiven Einfluss auf die Umwelt haben wird. Wussten Sie, dass zur Produktion von 1 Liter Milch 1000 Liter Wasser verbraucht werden? Die Auswirkungen der globalen Erwärmung werden vor unserer eigenen Haustür ersichtlich, und die Verantwortung lastet auf uns, etwas Bedeutendes dagegen zu tun. Indem Sie pflanzlichen Käse wählen, reduzieren Sie Ihren CO_2 Fußabdruck viel mehr als etwa durch Fahrradfahren, alternative Energien, Recyceln, kürzeres Duschen und sogar als ein elektrisches Auto zu fahren. Zusätzlich hat eine pflanzliche Lebensweise einen dramatischen und sofortigen positiven Einfluss auf Ihre eigene körperliche Gesundheit und wird Sie näher mit dem Zweck Ihres Lebens in Verbindung bringen. Ein jeder von uns wurde anhand eines göttlichen Plans kreiert, um einen sehr spezifischen Teil der Symphonie des Lebens zu spielen. Zeigen Sie der Welt, wer Sie wirklich sind!

WAS WIR ESSEN, WIRKT IN UNSER TIEFSTES INNERES

In diesen unsicheren Zeiten, bei so viel Gewalt überall auf der Welt, fühlen wir uns häufig hilflos, hoffnungslos, traurig und wütend. Wir dürfen das Gefühl für das, was wir essen, nicht verlieren. Wir müssen verstehen, dass, wenn ein Tier misshandelt und dann geschlachtet wurde – selbst in der sogenannten Freilandhaltung – diese Energie der Gewalt ein Teil von uns wird, wenn wir sie in den Tempel unseres Körpers aufnehmen.

GORGONZOLA, 3 METHODEN

KLASSISCHER GORGONZOLA

Die Superfood-Power der Spirulina lässt Sie höher schweben und ihre blaugrüne Marmorfarbe ist wunderschön!

■ **ZWEI RUNDE 10 CM GROSSE LAIBE ODER EIN RUNDER 15 CM GROSSER LAIB**

520 g Cashewkerne

Kokosöl, zum Fetten der Formen

1 Kapsel Acidophilus (3 Milliarden aktive Bakterienkulturen)

180 ml Kokosmilch

1 TL Himalaya-Salz

½ bis ¼ TL Spirulina oder gefrorene flüssige Spirulina

VORBEREITUNG:

Die Cashewkerne in einer kleinen Schüssel mit gefiltertem Wasser bedecken. Die Schüssel abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

1. Zwei 10 cm große Käseformen oder eine 15 cm große Käseform dünn mit Kokosöl fetten.

2. Das Einweichwasser der Cashewkerne abgießen. Cashewkerne, Acidophilus, Kokosmilch und Salz in den Vitamix geben. Auf mittlerer Stufe glatt pürieren und dabei die Masse gelegentlich mit dem zugehörigen Stopfstößel gleichmäßig im Mixer verteilen.

3. Die Masse in eine kleine Schüssel füllen und mit der Spirulina bestreuen oder kleine Stücke der gefrorenen, aktiven Spirulina abbrechen und willkürlich in der Käsemasse verteilen. Mit einem kleinen Gummispatel die Spirulina durch die Masse ziehen, um blaugrüne Adern zu erzeugen.

4. Die Masse in die vorbereiteten Käseformen füllen und mit runden Stücken Backpapier belegen, die genau in die Formen passen. Ins Dörrgerät stellen.

5. Bei 32 °C 24 Stunden trocknen.

6. Die Formen über Nacht in den Kühlschrank stellen.

7. Den Käse aus den Formen stürzen und genießen. Alternativ können Sie ihn 1 bis 3 Wochen in einem Weinkühlschrank reifen lassen. Den Käse alle paar Tage mit feinem Meersalz einreiben, um schwarzes Schimmelwachstum zu verhindern. Während der Reifung entwickelt sich der Geschmack des Käses weiter.

N'EGGS BENNIE MIT SAUCE HOLLANDAISE UND KOKOS-BACON

Dank dieser Weiterentwicklung der cremigen Sauce Hollandaise träumen Sie die ganze Woche über vom Sonntagsbrunch.

■ **FÜR 1 PERSON**

KOKOS-BACON

1 TL Agavendicksaft

1 EL Tamari

1 TL Liquid Smoke (flüssiges Raucharoma)

50 g große Kokosflocken

1 TL geräuchertes Paprikapulver

¼ TL weißer Pfeffer

N'EGGS BENNIE

1 Packung (340 g) Seidentofu

⅛ TL indisches schwarzes Salz (Kala Namak)

2 Brötchen von Ihrer Lieblingsbäckerei, davon nur die unteren Hälften

2 Blätter Römer- oder Kopfsalat

3 gelbe Kirschtomaten

»Celtic«-Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Klassische Sauce Hollandaise (Seite 37)

2 große Basilikumblätter

FÜR DEN KOKOS-BACON

1. Den Backofen auf 175 °C vorheizen.
2. Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel vermischen.
3. Auf einem antihaftbeschichteten Backblech ausbreiten und 8 Minuten braun und knusprig backen.

FÜR DIE N'EGGS BENNIE

1. Den Backofen auf 175 °C vorheizen.
2. Den Seidentofu abtropfen lassen und vorsichtig aus der Verpackung nehmen. Auf ein Schneidebrett oder eine Arbeitsfläche legen.
3. Den Tofu mit einem großen runden Plätzchenausstecher mit geriffeltem Rand oder einer 5 cm großen Käseform ausstechen.
4. Die runden Tofustücke je quer halbieren, sodass Sie zwei identische Stücke erhalten.
5. Beide runden Scheiben mit einem Spatel vorsichtig auf ein Backblech legen, mit schwarzem Salz berieseln, das den ei-ähnlichen Schwefelgeschmack beiträgt, und 10 Minuten backen oder bis der Tofu warm ist.
6. Während der Tofu im Ofen ist, die Brötchen auf einem Teller anrichten.
7. Mit je einem Stück Römersalat belegen. Die Tomaten halbieren und beiseitestellen.

8. Wenn der Tofu warm ist, aus dem Backofen nehmen und die Tofuscheiben vorsichtig auf den Salat legen. Die Tomatenhälften mittig darauflegen, sodass es zum »N'EGG« wird. Mit Meersalz und Pfeffer würzen.

9. Die N'Eggs mit warmer Sauce Hollandaise übergießen.

10. Kokos-Bacon darüberstreuen und mit frischem Basilikum garnieren.

KLASSISCHER TIEFER KÄSEKUCHEN

Ein wahrhaft himmlischer Geschmack, der ein Lächeln auf jedes Gesicht an Ihrem Tisch zaubern wird.

■ **FÜR 8 PERSONEN**

BODEN

8 Medjool-Datteln

1 TL Kokosöl

260 g rohe Cashewkerne

95 g ungesüßte Kokosraspel

1 TL Himalaya-Salz

FÜLLUNG

520 g Cashewkerne

1 Dose (400 ml) Kokosmilch

65 g Kakaobutter

240 ml heller Premium-Agavendicksaft

1 Vanilleschote, läng aufgeschlitzt und das Mark herausgekratzt

1 TL frisch gepresster Zitronensaft

Frische Himbeeren, für den Belag

VORBEREITUNG:

Die Datteln mindestens 30 Minuten in gefiltertem Wasser einweichen lassen. Abtropfen lassen und entsteinen.

FÜR DEN BODEN

1. Den Backofen auf 175 °C vorheizen. Boden und Seiten einer tiefen, 15 cm großen Springform mit 1 Teelöffel Kokosöl fetten.

2. Die Cashewkerne auf einem Backblech ausbreiten und 8 Minuten im Backofen rösten.

3. Cashewkerne in die Küchenmaschine geben und mit der Pulse-Funktion sechsmal zerkleinern oder bis sie eine mehlige Konsistenz haben.

4. Die Kokosraspel und das Salz zugeben und erneut dreimal pürieren, um alles gut zu vermengen.

5. Die Küchenmaschine laufen lassen und die entsteinten Datteln eine nach der anderen zugeben, bis sich der Teig auf einer Seite aufballt.

6. Die Mischung für den Boden aus der Küchenmaschine nehmen und in die vorbereitete Springform füllen. Mit den Händen gleichmäßig auf Boden und Seiten verteilen und flach drücken.

FÜR DIE FÜLLUNG

1. Cashewkerne, Kokosmilch, Kakaobutter, Agavendicksaft, Vanillemark und Zitronensaft in den Vitamix geben. Auf hoher Stufe 2 Minuten glatt pürieren.

2. Die Füllung in die vorbereitete Springform mit dem Boden füllen und über Nacht einfrieren.

3. Vor dem Servieren 30 Minuten auftauen lassen. Den Rand der Springform entfernen und den Käsekuchen mit frischen Himbeeren garnieren. Dabei in der Mitte anfangen, dann spiralförmig die gesamte Oberfläche mit Himbeeren bedecken. Servieren.

INDEX

A

Ancho-Chili-Nacho-Käse 49
Artischocken-Spinat-Aufstrich 29
Aufstriche
- 3-Kräuter-Käsepesto 42
- Artischocken-Spinat-Aufstrich 29
- Auge-des-Re-Mascarpone 66
- Chicorée-Mandel-Aufstrich 33
- Geräucherter Mandel-Cheddar-Aufstrich 25
- Junes cremiger Sesamaufstrich 166
- Klassischer Frischkäse 38
- Kokos-Cashew-Frischkäse 41
- Rosmarin-Käse-Aufstrich mit Botija-Oliven 30
- Röstcashew-Apfel-Aufstrich 26
- Schneller Kichererbsenaufstrich 162

Auge-des-Re-Mascarpone 66

B

Bacon, Kokos- 140
Bananen-Cremetorte 152
Beerenkräcker 185
Blauschimmel
- Buttriger Gorgonzola Dolce 94
- Cashew-Blauschimmel 97
- Gorgonzola Dolce 92
- Klassischer Gorgonzola 91

Bohnenkäse
- Schneller Kichererbsenaufstrich 162
- Weiße-Bohnen-Käse 169

Brie, Cashew- 79
Buchweizen
- Beerenkräcker 185
- Buchweizenkräcker 182

C

Camembert, Cashew- 80
Cashewkerne
- Aufgeschlagener Cashew-Ricotta 101
- Auge-des-Re-Mascarpone 66
- Buttriger Gorgonzola Dolce 94
- Cashew-Blauschimmel 97
- Cashew-Brie 79
- Cashew-Camembert 80
- Cashew-Cheddar 53
- Cashew-Mandel-Mozzarella 61
- Cashew-Trüffel-Parmesan 69
- Chipotle-Cheddar 95
- Einfacher gereifter Cashew-Trüffel-Käse 73
- Gereifter Cashew-Macadamia-Trüffel-Käse 74
- Gereifter Chilikäse aus Cashew- und Pinienkernen 107
- Japanischer Miso-Käse 100
- Klassischer Gorgonzola 91
- Klassischer tiefer Käsekuchen 144
- Kokos-Cashew-Käse 103
- Provolone 65
- Provolone in Filoteig 115
- Pyramidenkäse 108
- Röstcashew-Apfel-Aufstrich 26
- Simpler Cashew-Trüffel-Käse 75
- Triple Crème 83

Cheddar
- Cashew-Cheddar 53
- Chipotle-Cheddar 95
- Geräucherter Mandel-Cheddar-Aufstrich 25
- Kräftiger Cheddar 54
- Rauchige Butternuss-Cheddar-Sauce mit geröstetem Brokkoli 124

Chicorée-Mandel-Aufstrich 33
Crème Brûlée 147
Crème Fraîche 176

D

Desserts
- Bananen-Cremetorte 152
- Crème Brûlée 147
- Gebackene Mandel-Ricotta-Erdbeer-Küchlein 151
- Klassischer tiefer Käsekuchen 144
- Maclays mexikanischer Käsekuchen 148
- Mandel-Kokos-Makronen mit Crème Fraîche 159
- Pochierte Feigen mit Baiserschaum 156

F

Faux-Quefort 170
Feta-Tofukäse 173

G

Gebackene Mandelricotta-Erdbeer-Küchlein 151
Geräucherter Gouda 56
Geräucherter Mandel-Cheddar-Aufstrich 25
Gereifter Käse & mehrstufige Rezepte
- Ahimsa-Ziegenkäse 88
- Aufgeschlagener Cashew-Ricotta 101
- Burrata 98
- Buttriger Gorgonzola Dolce 94
- Cashew-Blauschimmel 97
- Cashew-Brie 79
- Cashew-Camembert 80
- Chipotle-Cheddar 95
- Einfacher gereifter Cashew-Trüffel-Käse 73
- Gereifter Cashew-Macadamia-Trüffel-Käse 74
- Gereifter Chilikäse aus Cashew- und Pinienkernen 107
- Gorgonzola Dolce 92
- Japanischer Miso-Käse 100
- Klassischer Gorgonzola 91
- Kokos-Cashew-Käse 103
- Macadamia-Käse mit sonnengetrockneten Tomaten 76
- Macadamia-Ziegenkäse mit Kräutern 87
- Pyramidenkäse 108
- Ricotta aus gekeimten Mandeln und Kokosnuss 104
- Simpler Cashew-Trüffel-Käse 75
- Triple Crème 83

Gerichte
- Gefüllte Kartoffel-Häppchen 116
- Gerösteter Blumenkohl mit klassischer Cashew-Käsesauce 135
- Griechischer Salat 120
- Grünkohl-Urgetreide-Pasta mit Gorgonzola Dolce 128
- Lasagne mit Gartentomatensauce 132
- Mac and Cheese mit Knoblauchspinat 127
- Mandel-Fettuccine-Alfredo 136
- N'Eggs Bennie mit Sauce Hollandaise und Kokos-Bacon 140
- Provolone in Filoteig 115
- Rauchige Butternuss-Cheddar-Sauce mit geröstetem Brokkoli 124
- Rohe Manicotti mit aufgeschlagenem Cashew-Ricotta 123
- Rohe Rote-Bete-Ravioli mit gereiftem Cashew-Macadamia-Trüffel-Käse 113
- Spaghettikürbis mit 3-Kräuter-Käsepesto mit Macadamianüssen und Pinienkernen 131
- Ziegenkäsesalat mit Roter Bete 119
- Zitronen-Cashew-Mungbohnen-Fettuccine 139

Gorgonzola
- Buttriger Gorgonzola Dolce 94
- Gorgonzola Dolce 92
- Grünkohl-Urgetreide-Pasta mit Gorgonzola Dolce 128
- Klassischer Gorgonzola 91

Grünkohlkräcker 181

H

Himbeeren
- Beerenkräcker 185
- Klassischer tiefer Käsekuchen 144

Hollandaise, klassische Sauce 37

J

Japanischer Miso-Käse 100
Junes cremiger Sesamaufstrich 166

K

Kartoffeln
- Gefüllte Kartoffel-Häppchen 116
- Lasagne mit Gartentomatensauce 132

Kichererbsenaufstrich, schneller 162
Klassische Cashew-Käsesauce 46
Klassischer Frischkäse 38
Klassischer Gorgonzola 91
Klassische Sauce Hollandaise 37
Klassisches Fondue 34
Kokos-Cashew-Frischkäse 41
Kokos-Cashew-Käse 103
Kokosmilch
- Ahimsa-Ziegenkäse 88
- Bananen-Cremetorte 152
- Burrata 98
- Buttriger Gorgonzola Dolce 94
- Cashew-Mandel-Mozzarella 61
- Crème Brûlée 147
- Gereifter Cashew-Macadamia-Trüffel-Käse 74
- Klassischer Gorgonzola 91
- Klassischer tiefer Käsekuchen 144
- Macadamia-Ziegenkäse mit Kräutern 87
- Maclays mexikanischer Käsekuchen 148
- Triple Crème 83

Kokosraspel
- Bananen-Cremetorte 152
- Klassischer tiefer Käsekuchen 144
- Mandel-Kokos-Makronen mit Crème Fraîche 159

Kräcker
- Beerenkräcker 185
- Buchweizenkräcker 182
- Grünkohlkräcker 181

Kräftiger Cheddar 54
Kürbis
- Rauchige Butternuss-Cheddar-Sauce mit geröstetem Brokkoli 124
- Spaghettikürbis mit 3-Kräuter-Käsepesto mit Macadamianüssen und Pinienkernen 131

M

Macadamianüsse
- 3-Kräuter-Käsepesto mit Macadamianüssen und Pinienkernen 42
- Bananen-Cremetorte 152
- Gereifter Cashew-Macadamia-Trüffel-Käse 74
- Macadamia-Käse mit sonnengetrockneten Tomaten 76
- Macadamia-Ziegenkäse mit Kräutern 87

Maclays mexikanischer Käsekuchen 148
Malibu Mommas Sonnenblumenkäse 165
Mandeln
- Ahimsa-Ziegenkäse 88
- Burrata 98
- Cashew-Mandel-Mozzarella 61
- Chicorée-Mandel-Aufstrich 33
- Geräucherter Gouda 56
- Geräucherter Mandel-Cheddar-Aufstrich 25
- Klassische Sauce Hollandaise 37
- Kräftiger Cheddar 54
- Mandel-Fettuccine-Alfredo 136
- Mandel-Kokos-Makronen mit Crème Fraîche 159
- Mozzarella in Lake 59
- Ricotta aus gekeimten Mandeln und Kokosnuss 104

Milchfreie Grundrezepte
- Beerenkräcker 185
- Buchweizenkräcker 182
- Crème Fraîche 176
- Einfacher Overnight-Joghurt 180
- Grünkohlkräcker 181
- Herber Kokosjoghurt mit schwarzer Melasse 179
- Klassische Sour Cream 177

Mozzarella
- Cashew-Mandel-Mozzarella 61
- Mozzarella in Lake 59

N

Nussfreier Käse & Aufstriche
- Faux-Quefort 170
- Feta-Tofukäse 173
- Junes cremiger Sesam-Aufstrich 166
- Malibu Momma Sonnenblumenkäse 165
- Schneller Kichererbsen-Aufstrich 162
- Weiße-Bohnen-Käse 169

P

Pastagerichte
- 3-Kräuter-Käsepesto mit Macadamianüssen und Pinienkernen 42
- Grünkohl-Urgetreide-Pasta mit Gorgonzola Dolce 128
- Mac and Cheese mit Knoblauchspinat 127
- Mandel-Fettucine-Alfredo 136
- Zitronen-Cashew-Mungbohnen-Fettuccine 139

Pinienkerne
- 3-Kräuter-Käsepesto mit Macadamianüssen und Pinienkernen 42
- Ancho-Chili-Nacho-Käse 49
- Bananen-Cremetorte 152
- Gereifter Chilikäse aus Cashew- und Pinienkernen 107
- Macadamia-Käse mit sonnengetrockneten Tomaten 76
- Pyramidenkäse 108
- Rosmarin-Käse-Aufstrich mit Botija-Oliven 30
- Warmer Queso Fresco 45

Pochierte Feigen mit Baiserschaum 156
Provolone 65
Pyramidenkäse 108

R

Ricotta
- Aufgeschlagener Cashew-Ricotta 101
- Gebackene Mandelricotta-Erdbeer-Küchlein 151
- Ricotta aus gekeimten Mandeln und Kokosnuss 104
- Rohe Manicotti mit aufgeschlagenem Cashew-Ricotta 123

Rosmarin-käse-Aufstrich mit Botija-Oliven 30
Röstcashew-Apfel-Aufstrich 26

S

Saucen
- Ancho-Chili-Nacho-Käse 49
- Klassische Cashew-Käsesauce 46
- Klassische Sauce Hollandaise 37
- Klassisches Fondue 34
- Rauchige Butternuss-Cheddar-Sauce 124
- Warmer Queso Fresco 45

Sour Cream, klassische 177

T

Tofu
- Faux-Quefort 170
- Feta-Tofukäse 173
- N'Eggs Bennie mit Sauce Hollandaise und Kokos-Bacon 140

Triple Crème 83

W

Walnüsse
- Beerenkräcker 185
- Maclays mexikanischer Käsekuchen 148
- Ziegenkäsesalat mit Roter Bete 119

Warmer Queso Fresco 45
Weiße-Bohnen-Käse 169

Z

Ziegenkäse
- Ahimsa-Ziegenkäse 88
- Macadamia-Ziegenkäse mit Kräutern 87
- Ziegenkäsesalat mit Roter Bete 119

BEZUGSQUELLEN

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte wie Agar-Agar, Hefeflocken, Kokosöl oder verschiedene Gewürze sind in gängigen Naturkostläden erhältlich.

Sie können Sie auch direkt über unseren Online-Shop www.unimedica.de in der Kategorie „Gesunde Ernährung" erhalten. Dort finden Sie ein großes Sortiment an Naturkostprodukten, u. a. auch seltene Produkte wie Sacha inchi.

Auch die für die Rezepte notwendigen Küchengeräte sowie veganes Bio-Proteinpulver und viele Superfoods sind dort erhältlich.

ÜBER DIE AUTORIN

Julie Piatt (aka SriMati) ist eine echte Kriegerin für spirituelles Wohlergehen; sie ist Mitverfasserin des Plantpower-Kochbuchs, Moderatorin ihres eigenen Podcasts Divine Throughline, vegane Köchin, Motivationsrednerin, Meditationscoach, Yogalehrerin und Sängerin. Im Herzen all ihrer Darreichungen liegt ihr tiefer Wunsch, anderen dabei zu helfen, eine erweiterte Perspektive und einen kosmischen Blick zu erlangen, um es uns allen zu ermöglichen, unseren göttlichen Plan oder den Zweck unseres Lebens verstehen zu lernen. Piatt lebt mit ihrem Mann, Rich Roll, und ihren vier Kindern in Malibu Canyon nahe Los Angeles.

srimati.com

facebook.com/srimatimusic

twitter.com/srimati

srimatimusic@gmail.com

instagram.com/srimati

EINLEITUNG

Willkommen in der wunderbaren Welt des cremigen, köstlichen pflanzlichen Käses!

Ich bin überglücklich, Ihnen diese mit allen Paradigmen brechende Sammlung von Rezepten für unwiderstehlichen pflanzlichen Käse präsentieren zu dürfen. Im *Plantpower-Kochbuch: Rezepte und Tipps zur veganen Lebensweise für die ganze Familie*, das ich gemeinsam mit meinem Mann, dem veganen Ausdauerathleten und Wellness-Podcast-Moderator Rich Roll, geschrieben habe, fanden Sie bereits ein paar tolle Grundlagenrezepte für einfachen veganen Käse, den wir lieben. Doch seitdem träumte ich von einem Kochbuch, das den veganen Käse auf eine neue Stufe hebt. Für mich ist veganer Käse der nächste Schritt auf dem Weg zu meinem Ziel, anderen dabei zu helfen, köstliches Essen zuzubereiten und ein gesundes, bewusstes Leben zu führen. Ich weiß, die größte Frage, die sich den meisten stellt, wenn sie über eine pflanzliche Lebensweise nachdenken, lautet: Wie kann ich ohne Käse und Milchprodukte leben? Voller Begeisterung stelle ich Ihnen dieses Buch als Antwort auf diese Frage vor. Problem gelöst! Genau genommen ist es eher umgekehrt. Ich habe mein Herz und meine Seele in die Kreation dieser köstlichen und kreativen Rezepte einfließen lassen. Sie werden staunen, wie einfach und lecker hausgemachter veganer Käse sein kann!

Jeder liebt den vollmundigen Geschmack und die cremige Konsistenz von Käse. Für mich hängt Käse mit der Erinnerung an mein Studentenleben in Paris zusammen. Ich liebe französischen Käse, doch ich musste einen Weg finden, ihn auf völlig neue Weise neu zu erfinden, auf eine Weise, die mit Mitgefühl und einer nachhaltigen Lebensweise im Einklang steht. Als ich damit begann, mit pflanzlichem Käse zu experimentieren, bemühte ich mich daher, nicht nur den Geschmack, sondern auch das zu Käse gehörende Gefühl des Genusses nachzubilden. Womit ich nicht gerechnet hatte, war, dass es möglich ist, pflanzlichen Käse zu erzeugen, der es nicht nur mit dem besten Käse Frankreichs aufnehmen, sondern ihn sogar übertreffen kann. Der Käse in diesem Buch hat ein seidiges, reichhaltiges und absolut luxuriöses Mundgefühl. Ich habe meinen Käse sowohl Fleischessern als auch Veganern vorgesetzt; die Reaktion war immer begeistert.

Der Titel dieses Buchs basiert auf etwas, das mein guter Freund Daryl Wein sagte, nachdem er eine Auswahl von Cashew-Blauschimmel, Camembert und geräuchertem Gouda probiert hatte. Er sagte wortwörtlich: »This cheese is nuts!« (Dieser Käse ist irre!).

Sie können zudem darauf vertrauen, dass pflanzlicher Käse auch Ihrem Körper guttut. Das Schweregefühl, die Verdauungsprobleme, ja, gar Magenschmerzen, von denen so viele von uns betroffen sind, wenn wir Milchprodukte essen? Komplett weg. Den vollmundigen, cremigen Geschmack einer Gorgonzola-Sauce auf Pasta genießen und mich anschließend großartig fühlen zu können, ist wahrhaftig eine göttliche Erfahrung. Alle Rezepte in diesem Buch basieren auf reinen, nahrhaften Zutaten, die direkt aus der Natur kommen.

Dieser Käse ist gut für Ihre Geschmacksknospen und gut für Ihren Körper. Ebenso wichtig ist aber auch, dass pflanzlicher Käse das Eingeständnis ist, dass wir den Horror der industrialisierten Fleisch- und Milchproduktion und den Einfluss, den die Wahl unserer Nahrungsmittel auf unsere Gesundheit und unseren Planeten hat, nicht länger ignorieren werden.

KUHMILCH UND KRANKHEIT

Wir müssen einsehen, dass Kuhmilch uns krank macht. Kuhmilch ist mit unzähligen Gesundheitsbeschwerden in Zusammenhang gebracht worden; darunter Herzerkrankungen, Krebs, Allergien und Verdauungsbeschwerden. Das Problem scheint speziell mit dem darin enthaltenen A1-Beta-Kasein zusammenzuhängen. Ich heilte eine große Zyste in meinem Hals mithilfe der ostindischen Wissenschaft des Ayurveda, das warme Milch als Medizin und medizinisches Ghee als Teil der Behandlung verschreibt. Doch die heilige Milch, die in der ayurvedischen Medizin verehrt wird, ist keine gewöhnliche Kuhmilch. Dem vedischen Mönch Seiner Heiligkeit Swami Vidyadhishananda zufolge hat die Milch, die als Medizin verschrieben wird, ihren Ursprung im einheimischen Brahman-Rind, dessen Milch A2-Beta-Kasein enthält und nicht das heute verbreitet in verarbeiteten Milchprodukten enthaltene A1-Beta-Kasein. A1-Beta-Kasein ist schuld an vielen gesundheitlichen Unausgewogenheiten.

DIE HEILIGE KUH

Viele sagen mir, dass sie zwar verstehen, warum jemand vielleicht auf Fleisch verzichten und nicht an den in der industrialisierten Fleischwirtschaft an Tieren verübten Grausamkeiten teilhaben möchte, es ihnen jedoch abwegig erscheint, dass der Konsum von Käse, Butter und Eis aus Kuh- und Ziegenmilch Leid verursachen könnte. Die meisten Menschen glauben wirklich, dass Kühen und Ziegen die Haltung als Milchtier nicht schadet. Was vielen von uns nicht bewusst ist, ist, dass die Milchindustrie Kühe brutal und unmenschlich behandelt, beispielsweise werden die Tiere in engen Pferchen

gehalten, wo sie in ihren eigenen Exkrementen stehen müssen. Den Kühen werden hochdosierte Hormone injiziert, damit der Milchfluss lange Zeit anhält, und wenn die Produktion nachlässt, werden die Tiere für die Fleischindustrie an den Schlachter verkauft. Sogenannte Freilandhaltung hat wenig mit auf grünen Weiden grasenden Kühen zu tun. Wenn wir die Grausamkeiten, die diesen fühlenden Tieren zugefügt werden, mit eigenen Augen sähen, würden wir diese grauenvollen Praktiken durch unseren Konsum von Milchprodukten nicht unterstützen wollen. Die meisten von uns haben keine Ahnung, wie ausgewachsene Kühe aussehen, da sie meistens noch als Jungtiere getötet werden.

In der Natur sind Kühe majestätische, bewusste, wunderschöne Wesen. In den alten Veden der yogischen Tradition repräsentiert die Kuh die Mutter, die sich um die Menschen und die Erde kümmert, und wird für ihre heilige Energie verehrt. Bei jeder Mahlzeit haben wir die Gelegenheit, Gewaltlosigkeit zu praktizieren, die die Yogis als Ahimsa bezeichnen, um ein bewussteres, sozialeres und sinnvolleres Leben zu führen. Wir haben zweifelsohne bereits genügend Gewalt auf diesem Planeten; es wird Zeit, dass wir in unserem eigenen Leben auf mitfühlende Weise handeln.

MUTTER ERDE

Wir sind alle untrennbar mit diesem großartigen Planeten verbunden, den wir unser Zuhause nennen, und unser Leben ist abhängig von seiner Gesundheit und seinem Wohlbefinden. Pflanzlichen Käse zu essen ist ein mächtiger Schritt, den Sie bereits heute machen können und der augenblicklich einen positiven Einfluss auf die Umwelt haben wird. Wussten Sie, dass zur Produktion von 1 Liter Milch 1000 Liter Wasser verbraucht werden? Die Auswirkungen der globalen Erwärmung werden vor unserer eigenen Haustür ersichtlich, und die Verantwortung lastet auf uns, etwas Bedeutendes dagegen zu tun. Indem Sie pflanzlichen Käse wählen, reduzieren Sie Ihren CO_2 Fußabdruck viel mehr als etwa durch Fahrradfahren, alternative Energien, Recyceln, kürzeres Duschen und sogar als ein elektrisches Auto zu fahren. Zusätzlich hat eine pflanzliche Lebensweise einen dramatischen und sofortigen positiven Einfluss auf Ihre eigene körperliche Gesundheit und wird Sie näher mit dem Zweck Ihres Lebens in Verbindung bringen. Ein jeder von uns wurde anhand eines göttlichen Plans kreiert, um einen sehr spezifischen Teil der Symphonie des Lebens zu spielen. Zeigen Sie der Welt, wer Sie wirklich sind!

WAS WIR ESSEN, WIRKT IN UNSER TIEFSTES INNERES

In diesen unsicheren Zeiten, bei so viel Gewalt überall auf der Welt, fühlen wir uns häufig hilflos, hoffnungslos, traurig und wütend. Wir dürfen das Gefühl für das, was wir essen, nicht verlieren. Wir müssen verstehen, dass, wenn ein Tier misshandelt und dann geschlachtet wurde – selbst in der sogenannten Freilandhaltung – diese Energie der Gewalt ein Teil von uns wird, wenn wir sie in den Tempel unseres Körpers aufnehmen.

GORGONZOLA, 3 METHODEN

KLASSISCHER GORGONZOLA

Die Superfood-Power der Spirulina lässt Sie höher schweben und ihre blaugrüne Marmorfarbe ist wunderschön!

■ **ZWEI RUNDE 10 CM GROSSE LAIBE ODER EIN RUNDER 15 CM GROSSER LAIB**

520 g Cashewkerne

Kokosöl, zum Fetten der Formen

1 Kapsel Acidophilus (3 Milliarden aktive Bakterienkulturen)

180 ml Kokosmilch

1 TL Himalaya-Salz

½ bis ¼ TL Spirulina oder gefrorene flüssige Spirulina

VORBEREITUNG:

Die Cashewkerne in einer kleinen Schüssel mit gefiltertem Wasser bedecken. Die Schüssel abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

1. Zwei 10 cm große Käseformen oder eine 15 cm große Käseform dünn mit Kokosöl fetten.

2. Das Einweichwasser der Cashewkerne abgießen. Cashewkerne, Acidophilus, Kokosmilch und Salz in den Vitamix geben. Auf mittlerer Stufe glatt pürieren und dabei die Masse gelegentlich mit dem zugehörigen Stopfstößel gleichmäßig im Mixer verteilen.

3. Die Masse in eine kleine Schüssel füllen und mit der Spirulina bestreuen oder kleine Stücke der gefrorenen, aktiven Spirulina abbrechen und willkürlich in der Käsemasse verteilen. Mit einem kleinen Gummispatel die Spirulina durch die Masse ziehen, um blaugrüne Adern zu erzeugen.

4. Die Masse in die vorbereiteten Käseformen füllen und mit runden Stücken Backpapier belegen, die genau in die Formen passen. Ins Dörrgerät stellen.

5. Bei 32 °C 24 Stunden trocknen.

6. Die Formen über Nacht in den Kühlschrank stellen.

7. Den Käse aus den Formen stürzen und genießen. Alternativ können Sie ihn 1 bis 3 Wochen in einem Weinkühlschrank reifen lassen. Den Käse alle paar Tage mit feinem Meersalz einreiben, um schwarzes Schimmelwachstum zu verhindern. Während der Reifung entwickelt sich der Geschmack des Käses weiter.

N'EGGS BENNIE MIT SAUCE HOLLANDAISE UND KOKOS-BACON

Dank dieser Weiterentwicklung der cremigen Sauce Hollandaise träumen Sie die ganze Woche über vom Sonntagsbrunch.

■ **FÜR 1 PERSON**

KOKOS-BACON

1 TL Agavendicksaft

1 EL Tamari

1 TL Liquid Smoke (flüssiges Raucharoma)

50 g große Kokosflocken

1 TL geräuchertes Paprikapulver

¼ TL weißer Pfeffer

N'EGGS BENNIE

1 Packung (340 g) Seidentofu

⅛ TL indisches schwarzes Salz (Kala Namak)

2 Brötchen von Ihrer Lieblingsbäckerei, davon nur die unteren Hälften

2 Blätter Römer- oder Kopfsalat

3 gelbe Kirschtomaten

»Celtic«-Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Klassische Sauce Hollandaise (Seite 37)

2 große Basilikumblätter

FÜR DEN KOKOS-BACON

1. Den Backofen auf 175 °C vorheizen.
2. Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel vermischen.
3. Auf einem antihaftbeschichteten Backblech ausbreiten und 8 Minuten braun und knusprig backen.

FÜR DIE N'EGGS BENNIE

1. Den Backofen auf 175 °C vorheizen.
2. Den Seidentofu abtropfen lassen und vorsichtig aus der Verpackung nehmen. Auf ein Schneidebrett oder eine Arbeitsfläche legen.
3. Den Tofu mit einem großen runden Plätzchenausstecher mit geriffeltem Rand oder einer 5 cm großen Käseform ausstechen.
4. Die runden Tofustücke je quer halbieren, sodass Sie zwei identische Stücke erhalten.
5. Beide runden Scheiben mit einem Spatel vorsichtig auf ein Backblech legen, mit schwarzem Salz berieseln, das den ei-ähnlichen Schwefelgeschmack beiträgt, und 10 Minuten backen oder bis der Tofu warm ist.
6. Während der Tofu im Ofen ist, die Brötchen auf einem Teller anrichten.
7. Mit je einem Stück Römersalat belegen. Die Tomaten halbieren und beiseitestellen.

8. Wenn der Tofu warm ist, aus dem Backofen nehmen und die Tofuscheiben vorsichtig auf den Salat legen. Die Tomatenhälften mittig darauflegen, sodass es zum »N'EGG« wird. Mit Meersalz und Pfeffer würzen.

9. Die N'Eggs mit warmer Sauce Hollandaise übergießen.

10. Kokos-Bacon darüberstreuen und mit frischem Basilikum garnieren.

KLASSISCHER TIEFER KÄSEKUCHEN

Ein wahrhaft himmlischer Geschmack, der ein Lächeln auf jedes Gesicht an Ihrem Tisch zaubern wird.

■ **FÜR 8 PERSONEN**

BODEN

8 Medjool-Datteln

1 TL Kokosöl

260 g rohe Cashewkerne

95 g ungesüßte Kokosraspel

1 TL Himalaya-Salz

FÜLLUNG

520 g Cashewkerne

1 Dose (400 ml) Kokosmilch

65 g Kakaobutter

240 ml heller Premium-Agavendicksaft

1 Vanilleschote, läng aufgeschlitzt und das Mark herausgekratzt

1 TL frisch gepresster Zitronensaft

Frische Himbeeren, für den Belag

VORBEREITUNG:

Die Datteln mindestens 30 Minuten in gefiltertem Wasser einweichen lassen. Abtropfen lassen und entsteinen.

FÜR DEN BODEN

1. Den Backofen auf 175 °C vorheizen. Boden und Seiten einer tiefen, 15 cm großen Springform mit 1 Teelöffel Kokosöl fetten.

2. Die Cashewkerne auf einem Backblech ausbreiten und 8 Minuten im Backofen rösten.

3. Cashewkerne in die Küchenmaschine geben und mit der Pulse-Funktion sechsmal zerkleinern oder bis sie eine mehlige Konsistenz haben.

4. Die Kokosraspel und das Salz zugeben und erneut dreimal pürieren, um alles gut zu vermengen.

5. Die Küchenmaschine laufen lassen und die entsteinten Datteln eine nach der anderen zugeben, bis sich der Teig auf einer Seite aufballt.

6. Die Mischung für den Boden aus der Küchenmaschine nehmen und in die vorbereitete Springform füllen. Mit den Händen gleichmäßig auf Boden und Seiten verteilen und flach drücken.

FÜR DIE FÜLLUNG

1. Cashewkerne, Kokosmilch, Kakaobutter, Agavendicksaft, Vanillemark und Zitronensaft in den Vitamix geben. Auf hoher Stufe 2 Minuten glatt pürieren.

2. Die Füllung in die vorbereitete Springform mit dem Boden füllen und über Nacht einfrieren.

3. Vor dem Servieren 30 Minuten auftauen lassen. Den Rand der Springform entfernen und den Käsekuchen mit frischen Himbeeren garnieren. Dabei in der Mitte anfangen, dann spiralförmig die gesamte Oberfläche mit Himbeeren bedecken. Servieren.

INDEX

A

Ancho-Chili-Nacho-Käse 49
Artischocken-Spinat-Aufstrich 29
Aufstriche
- 3-Kräuter-Käsepesto 42
- Artischocken-Spinat-Aufstrich 29
- Auge-des-Re-Mascarpone 66
- Chicorée-Mandel-Aufstrich 33
- Geräucherter Mandel-Cheddar-Aufstrich 25
- Junes cremiger Sesamaufstrich 166
- Klassischer Frischkäse 38
- Kokos-Cashew-Frischkäse 41
- Rosmarin-Käse-Aufstrich mit Botija-Oliven 30
- Röstcashew-Apfel-Aufstrich 26
- Schneller Kichererbsenaufstrich 162

Auge-des-Re-Mascarpone 66

B

Bacon, Kokos- 140
Bananen-Cremetorte 152
Beerenkräcker 185
Blauschimmel
- Buttriger Gorgonzola Dolce 94
- Cashew-Blauschimmel 97
- Gorgonzola Dolce 92
- Klassischer Gorgonzola 91

Bohnenkäse
- Schneller Kichererbsenaufstrich 162
- Weiße-Bohnen-Käse 169

Brie, Cashew- 79
Buchweizen
- Beerenkräcker 185
- Buchweizenkräcker 182

C

Camembert, Cashew- 80
Cashewkerne
- Aufgeschlagener Cashew-Ricotta 101
- Auge-des-Re-Mascarpone 66
- Buttriger Gorgonzola Dolce 94
- Cashew-Blauschimmel 97
- Cashew-Brie 79
- Cashew-Camembert 80
- Cashew-Cheddar 53
- Cashew-Mandel-Mozzarella 61
- Cashew-Trüffel-Parmesan 69
- Chipotle-Cheddar 95
- Einfacher gereifter Cashew-Trüffel-Käse 73
- Gereifter Cashew-Macadamia-Trüffel-Käse 74
- Gereifter Chilikäse aus Cashew- und Pinienkernen 107
- Japanischer Miso-Käse 100
- Klassischer Gorgonzola 91
- Klassischer tiefer Käsekuchen 144
- Kokos-Cashew-Käse 103
- Provolone 65
- Provolone in Filoteig 115
- Pyramidenkäse 108
- Röstcashew-Apfel-Aufstrich 26
- Simpler Cashew-Trüffel-Käse 75
- Triple Crème 83

Cheddar
- Cashew-Cheddar 53
- Chipotle-Cheddar 95
- Geräucherter Mandel-Cheddar-Aufstrich 25
- Kräftiger Cheddar 54
- Rauchige Butternuss-Cheddar-Sauce mit geröstetem Brokkoli 124

Chicorée-Mandel-Aufstrich 33
Crème Brûlée 147
Crème Fraîche 176

D

Desserts
- Bananen-Cremetorte 152
- Crème Brûlée 147
- Gebackene Mandel-Ricotta-Erdbeer-Küchlein 151
- Klassischer tiefer Käsekuchen 144
- Maclays mexikanischer Käsekuchen 148
- Mandel-Kokos-Makronen mit Crème Fraîche 159
- Pochierte Feigen mit Baiserschaum 156

F

Faux-Quefort 170
Feta-Tofukäse 173

G

Gebackene Mandelricotta-Erdbeer-Küchlein 151
Geräucherter Gouda 56
Geräucherter Mandel-Cheddar-Aufstrich 25
Gereifter Käse & mehrstufige Rezepte
- Ahimsa-Ziegenkäse 88
- Aufgeschlagener Cashew-Ricotta 101
- Burrata 98
- Buttriger Gorgonzola Dolce 94
- Cashew-Blauschimmel 97
- Cashew-Brie 79
- Cashew-Camembert 80
- Chipotle-Cheddar 95
- Einfacher gereifter Cashew-Trüffel-Käse 73
- Gereifter Cashew-Macadamia-Trüffel-Käse 74
- Gereifter Chilikäse aus Cashew- und Pinienkernen 107
- Gorgonzola Dolce 92
- Japanischer Miso-Käse 100
- Klassischer Gorgonzola 91
- Kokos-Cashew-Käse 103
- Macadamia-Käse mit sonnengetrockneten Tomaten 76
- Macadamia-Ziegenkäse mit Kräutern 87
- Pyramidenkäse 108
- Ricotta aus gekeimten Mandeln und Kokosnuss 104
- Simpler Cashew-Trüffel-Käse 75
- Triple Crème 83

Gerichte
- Gefüllte Kartoffel-Häppchen 116
- Gerösteter Blumenkohl mit klassischer Cashew-Käsesauce 135
- Griechischer Salat 120
- Grünkohl-Urgetreide-Pasta mit Gorgonzola Dolce 128
- Lasagne mit Gartentomatensauce 132
- Mac and Cheese mit Knoblauchspinat 127
- Mandel-Fettuccine-Alfredo 136
- N'Eggs Bennie mit Sauce Hollandaise und Kokos-Bacon 140
- Provolone in Filoteig 115
- Rauchige Butternuss-Cheddar-Sauce mit geröstetem Brokkoli 124
- Rohe Manicotti mit aufgeschlagenem Cashew-Ricotta 123
- Rohe Rote-Bete-Ravioli mit gereiftem Cashew-Macadamia-Trüffel-Käse 113
- Spaghettikürbis mit 3-Kräuter-Käsepesto mit Macadamianüssen und Pinienkernen 131
- Ziegenkäsesalat mit Roter Bete 119
- Zitronen-Cashew-Mungbohnen-Fettuccine 139

Gorgonzola
- Buttriger Gorgonzola Dolce 94
- Gorgonzola Dolce 92
- Grünkohl-Urgetreide-Pasta mit Gorgonzola Dolce 128
- Klassischer Gorgonzola 91

Grünkohlkräcker 181

H

Himbeeren
- Beerenkräcker 185
- Klassischer tiefer Käsekuchen 144

Hollandaise, klassische Sauce 37

J

Japanischer Miso-Käse 100
Junes cremiger Sesamaufstrich 166

K

Kartoffeln
- Gefüllte Kartoffel-Häppchen 116
- Lasagne mit Gartentomatensauce 132

Kichererbsenaufstrich, schneller 162
Klassische Cashew-Käsesauce 46
Klassischer Frischkäse 38
Klassischer Gorgonzola 91
Klassische Sauce Hollandaise 37
Klassisches Fondue 34
Kokos-Cashew-Frischkäse 41
Kokos-Cashew-Käse 103
Kokosmilch
- Ahimsa-Ziegenkäse 88
- Bananen-Cremetorte 152
- Burrata 98
- Buttriger Gorgonzola Dolce 94
- Cashew-Mandel-Mozzarella 61
- Crème Brûlée 147
- Gereifter Cashew-Macadamia-Trüffel-Käse 74
- Klassischer Gorgonzola 91
- Klassischer tiefer Käsekuchen 144
- Macadamia-Ziegenkäse mit Kräutern 87
- Maclays mexikanischer Käsekuchen 148
- Triple Crème 83

Kokosraspel
- Bananen-Cremetorte 152
- Klassischer tiefer Käsekuchen 144
- Mandel-Kokos-Makronen mit Crème Fraîche 159

Kräcker
- Beerenkräcker 185
- Buchweizenkräcker 182
- Grünkohlkräcker 181

Kräftiger Cheddar 54
Kürbis
- Rauchige Butternuss-Cheddar-Sauce mit geröstetem Brokkoli 124
- Spaghettikürbis mit 3-Kräuter-Käsepesto mit Macadamianüssen und Pinienkernen 131

M

Macadamianüsse
- 3-Kräuter-Käsepesto mit Macadamianüssen und Pinienkernen 42
- Bananen-Cremetorte 152
- Gereifter Cashew-Macadamia-Trüffel-Käse 74
- Macadamia-Käse mit sonnengetrockneten Tomaten 76
- Macadamia-Ziegenkäse mit Kräutern 87

Maclays mexikanischer Käsekuchen 148
Malibu Mommas Sonnenblumenkäse 165
Mandeln
- Ahimsa-Ziegenkäse 88
- Burrata 98
- Cashew-Mandel-Mozzarella 61
- Chicorée-Mandel-Aufstrich 33
- Geräucherter Gouda 56
- Geräucherter Mandel-Cheddar-Aufstrich 25
- Klassische Sauce Hollandaise 37
- Kräftiger Cheddar 54
- Mandel-Fettuccine-Alfredo 136
- Mandel-Kokos-Makronen mit Crème Fraîche 159
- Mozzarella in Lake 59
- Ricotta aus gekeimten Mandeln und Kokosnuss 104

Milchfreie Grundrezepte
- Beerenkräcker 185
- Buchweizenkräcker 182
- Crème Fraîche 176
- Einfacher Overnight-Joghurt 180
- Grünkohlkräcker 181
- Herber Kokosjoghurt mit schwarzer Melasse 179
- Klassische Sour Cream 177

Mozzarella
- Cashew-Mandel-Mozzarella 61
- Mozzarella in Lake 59

N

Nussfreier Käse & Aufstriche
- Faux-Quefort 170
- Feta-Tofukäse 173
- Junes cremiger Sesam-Aufstrich 166
- Malibu Momma Sonnenblumenkäse 165
- Schneller Kichererbsen-Aufstrich 162
- Weiße-Bohnen-Käse 169

P

Pastagerichte
- 3-Kräuter-Käsepesto mit Macadamianüssen und Pinienkernen 42
- Grünkohl-Urgetreide-Pasta mit Gorgonzola Dolce 128
- Mac and Cheese mit Knoblauchspinat 127
- Mandel-Fettucine-Alfredo 136
- Zitronen-Cashew-Mungbohnen-Fettuccine 139

Pinienkerne
- 3-Kräuter-Käsepesto mit Macadamianüssen und Pinienkernen 42
- Ancho-Chili-Nacho-Käse 49
- Bananen-Cremetorte 152
- Gereifter Chilikäse aus Cashew- und Pinienkernen 107
- Macadamia-Käse mit sonnengetrockneten Tomaten 76
- Pyramidenkäse 108
- Rosmarin-Käse-Aufstrich mit Botija-Oliven 30
- Warmer Queso Fresco 45

Pochierte Feigen mit Baiserschaum 156
Provolone 65
Pyramidenkäse 108

R

Ricotta
- Aufgeschlagener Cashew-Ricotta 101
- Gebackene Mandelricotta-Erdbeer-Küchlein 151
- Ricotta aus gekeimten Mandeln und Kokosnuss 104
- Rohe Manicotti mit aufgeschlagenem Cashew-Ricotta 123

Rosmarin-käse-Aufstrich mit Botija-Oliven 30
Röstcashew-Apfel-Aufstrich 26

S

Saucen
- Ancho-Chili-Nacho-Käse 49
- Klassische Cashew-Käsesauce 46
- Klassische Sauce Hollandaise 37
- Klassisches Fondue 34
- Rauchige Butternuss-Cheddar-Sauce 124
- Warmer Queso Fresco 45

Sour Cream, klassische 177

T

Tofu
- Faux-Quefort 170
- Feta-Tofukäse 173
- N'Eggs Bennie mit Sauce Hollandaise und Kokos-Bacon 140

Triple Crème 83

W

Walnüsse
- Beerenkräcker 185
- Maclays mexikanischer Käsekuchen 148
- Ziegenkäsesalat mit Roter Bete 119

Warmer Queso Fresco 45
Weiße-Bohnen-Käse 169

Z

Ziegenkäse
- Ahimsa-Ziegenkäse 88
- Macadamia-Ziegenkäse mit Kräutern 87
- Ziegenkäsesalat mit Roter Bete 119

BEZUGSQUELLEN

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte wie Agar-Agar, Hefeflocken, Kokosöl oder verschiedene Gewürze sind in gängigen Naturkostläden erhältlich.

Sie können Sie auch direkt über unseren Online-Shop www.unimedica.de in der Kategorie „Gesunde Ernährung" erhalten. Dort finden Sie ein großes Sortiment an Naturkostprodukten, u. a. auch seltene Produkte wie Sacha inchi.

Auch die für die Rezepte notwendigen Küchengeräte sowie veganes Bio-Proteinpulver und viele Superfoods sind dort erhältlich.

ÜBER DIE AUTORIN

Julie Piatt (aka SriMati) ist eine echte Kriegerin für spirituelles Wohlergehen; sie ist Mitverfasserin des Plantpower-Kochbuchs, Moderatorin ihres eigenen Podcasts Divine Throughline, vegane Köchin, Motivationsrednerin, Meditationscoach, Yogalehrerin und Sängerin. Im Herzen all ihrer Darreichungen liegt ihr tiefer Wunsch, anderen dabei zu helfen, eine erweiterte Perspektive und einen kosmischen Blick zu erlangen, um es uns allen zu ermöglichen, unseren göttlichen Plan oder den Zweck unseres Lebens verstehen zu lernen. Piatt lebt mit ihrem Mann, Rich Roll, und ihren vier Kindern in Malibu Canyon nahe Los Angeles.

srimati.com

facebook.com/srimatimusic

twitter.com/srimati

srimatimusic@gmail.com

instagram.com/srimati

Julie Piatt

Käse aus Nüssen!

Köstliche vegane Käsesorten und Gerichte

208 Seiten, geb.
erscheint 2020

Jetzt kaufen

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