

# Dein Cheesebook

Mit Love Veg brauchst  
du nicht auf käsigen  
Genuss verzichten!



# Herzlich willkommen zum Käseglück von Love Veg

Eine neue kulinarische Welt zu entdecken bedeutet für dich: Unendlicher Genuss, eine spannende Reise und alles andere als Verzicht! Vielleicht erkennst du dich selbst in der Aussage wieder: „Also auf Fleisch könnte ich ja verzichten, aber Käse...“

... brauchst du mit Love Veg auch nicht missen!

In diesem CHEESEBOOK teile ich mit dir meine liebsten käsiges Rezepte – ganz ohne Tierleid, gelingsicher und super easy.

Warum es mir am Herzen liegt, milchhaltige Lebensmittel zu meiden?

In der Milchindustrie leiden jeden Tag Millionen von Kühen und Kälbern: Das Kalb – nur geboren, um die Milchproduktion der Kuh anzuregen – wird der Mutter nach der Geburt qualvoll entrisen, beide sehen sich in der Regel nie wieder und rufen oft noch Tage oder Wochen nacheinander. Die auf Höchstleistung gezüchteten "Turbokühe" fristen, meist ohne Zugang zu einer Weide, ein trostloses Dasein im Stall, bis ihre Milchproduktion nachlässt und sie ins Schlachthaus geschickt werden.

Durch unsere Essgewohnheiten können wir aktiv auf das Schicksal der Milchkühe und ihrer Kälber Einfluss nehmen. Unser Geschmackssinn sehnt sich aber nach den herrlich nussigen, leicht hefigen und salzig-sauren Käsearomen – und die bekommst du mit den folgenden Rezepten in geballter Geschmacksladung!

Ich freue mich, mit dir mein Käse-Kochbuch zu teilen und dich auf deiner Reise begleiten zu dürfen: Du bist die Veränderung, die unsere Welt braucht!

*Alles Liebe,  
Deine Laura*



## Käsiges Inhaltsverzeichnis

Frischkäse-Ball im Nussmantel

Mozzarella für Caprese

Mac and Cheese mit der ultimativen Käsesauce

Schnelles Kartoffelgratin

Der perfekte Pizzakäse

Gebackener Camembert mit Preiselbeeren

Mandelparmesan für Spaghetti Aglio e Olio

Vegane Sauce Hollandaise

Würziger Feta

Russischer Zupfkuchen

Käsekuchen mit Waldbeeren

# Frischkäse-Ball im Nussmantel

## Zutaten (für 1 Frischkäse-Ball)

- 150 g Cashewnüsse
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Hefeflocken
- 2 TL weiße Misopaste
- 1 Knoblauchzehe
- ¼ TL Salz
- 100 g gehackte Nüsse nach Belieben

## Zubereitung

Die Cashewnüsse für vier Stunden, besser über Nacht, in Wasser einweichen. Die abgetropften Nüsse samt Zitronensaft, Hefeflocken, Misopaste, Knoblauch und Salz in einem Hochleistungsmixer zu einer homogenen Masse verarbeiten.

Eine kleine Schüssel mit Frischhaltefolie auslegen und die Käsemischung hineingeben. Die Masse mit den Enden der Folie zu einem Käseball formen und diesen für eine Stunde im Gefrierfach ruhen lassen. Danach aus der Folie befreien und vorsichtig die gehackten Nüsse andrücken.



## Lauras Tipp

Verfeinere die Grundmasse nach Lust und Laune mit Paprikapulver, Chili oder frischen Kräutern! Statt mit gehackten Nüssen kannst du den Käseball auch mit Cranberries, Schnittlauch, Kresse oder frischem Pfeffer ummanteln.



# Mozzarella für Caprese

## Zubereitung

---

Die Cashewnüsse für vier Stunden, besser über Nacht in Wasser einweichen. Die abgetropften Nüsse mit allen anderen Zutaten in einem Hochleistungsmixer zu einer homogenen Creme verarbeiten. In eine kleine, tiefrunde Schüssel geben und für mindestens vier Stunden in den Kühlschrank stellen.

Anschließend den fertigen Mozzarella stürzen und in Scheiben schneiden. Abwechselnd mit frisch geschnittenen Tomaten anrichten und mit Basilikum und Olivenöl servieren.

Wer kennt und liebt den italienischen Vorspeisensalat aus frischen Tomaten, Mozzarella, Basilikum und Olivenöl nicht? Manchmal noch mit Salz, Pfeffer und Balsamicoessig abgerundet, ist Tomate Mozzarella auch bei uns nicht mehr aus der heimischen Speisekarte wegzudenken. Bis auf den weichen Käse sind alle Zutaten bereits vegan, daher bekommst du nun das perfekte Käse Rezept im Mozzarella-Style:

## Zutaten (für 1 große Kugel)

---

- 70 g Cashewnüsse
- 1 EL Zitronensaft
- 150 ml ungesüßte Pflanzenmilch
- 1 EL Hefeflocken
- 2 EL gemahlene Flohsamenschalen

# Mac and Cheese mit der ultimativen Käsesauce



Macaroni and Cheese ist zwar vor allem in Nordamerika und Großbritannien ein beliebtes Gericht, aber auch wir können von Nudeln mit der ultimativen Käsesauce nicht die Finger lassen! Frisch überbacken aus dem Ofen oder herrlich cremig als Pfannengericht: Mac and Cheese ist das perfekte Wohlfühlgericht für dich und deine Liebsten.

## Zubereitung

Kartoffeln, Karotten, Zwiebel und Knoblauch in grobe Würfel schneiden. Etwa 20 Minuten in Wasser köcheln, bis die Kartoffeln gar sind. Zusammen mit Nussmus, Zitronensaft, Senf, Hefeflocken, Wasser und Gewürzen im Hochleistungsmixer etwa 2 Minuten glatt pürieren.

Die Nudeln nach Packungsanweisung gar kochen, gut abgetropft mit der Sauce verrühren und mit frischer Petersilie bestreuen.

## Lauras Tipp

Du kannst je nach deinen Vorräten die Kartoffeln und Karotten ganz einfach durch Kürbis oder Süßkartoffeln ersetzen. Gib für die Extraportion Gemüse ganz einfach gedünsteten Brokkoli in die Sauce. Und für ordentlich Schärfe und Würze sorgt ein Schuss Sriracha- oder Worcestersauce.

## Zutaten (für 4 Portionen)

### Für die ultimative Käsesauce:

- 250 g Kartoffeln
- 100 g Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Cashew- oder Mandelmus
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Senf
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL Salz
- 3 EL Hefeflocken
- ½ - 1 Tasse Wasser, je nach gewünschter Konsistenz

### Außerdem

- 400 g Makkaroni (Hörnchennudeln)
- frisch gehackte Petersilie

Ein leicht würziges und herrlich cremiges Kartoffelgratin muss nicht immer wahnsinnig aufwendig sein, wenn das Ergebnis in der heißen Auflaufform so unendlich gut schmeckt! Deshalb gibt ´s nun für dich ein schnelles und einfaches Basisrezept für ein herzhaftes Gratin aus der liebsten unserer Knollen - der Kartoffel!

# Schnelles Kartoffelgratin

## Zutaten (für 4 Portionen)

- 1200 g festkochende Kartoffeln, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Knoblauchzehe
- 300 ml Pflanzensahne
- 250 ml ungesüßte Pflanzenmilch
- 1 EL gekörnte Gemüsebrühe
- ½ TL Muskat, frisch gerieben
- ½ TL getrockneter Rosmarin
- ½ TL getrocknetes Basilikum
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Salz
- 150 g veganer, geriebener Käse

## Zubereitung

Pflanzensahne, Pflanzenmilch und Gemüsebrühe in einem sehr großen Topf verrühren. Knoblauchzehe ganz fein hacken und samt Muskat, Rosmarin, Basilikum, Salz und Pfeffer in den Topf geben. Die Kartoffelscheiben einrühren, kurz aufkochen und für etwa 10 Minuten bei regelmäßigem Rühren köcheln lassen.

Die Masse in eine eingefettete Auflaufform geben und mit Käse bestreuen. Das Kartoffelgratin für 15 bis 20 Minuten im auf 180 °C Umluft (200 °C Umluft Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Ofen backen.





# Der perfekte Pizzakäse

In jedem italienischen Restaurant kannst du dir problemlos eine *Pizza Margherita* ohne Käse bestellen, die von sich aus schon ohne tierische Inhaltsstoffe auskommt. Sollte es dir aber mal wieder nach einer ordentlich käsigen Pizza gelüsten, kannst du dir in deiner Küche ganz einfach den perfekten, würzig cremigen Käsebelag selbst zubereiten!

## Zutaten (für etwa 2 Pizzen)

- 2 EL Pflanzenmargarine
- 1 TL Salz
- 1 TL Senf
- 1 Prise Muskat
- 4 EL Hefeflocken
- 3 TL Mehl
- 150 ml Wasser

## Zubereitung

Die Margarine bei kleiner Hitze in einem Topf erwärmen, Mehl hinzugeben und so lange mit einem Schneebesen verrühren, bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind. Nach und nach die Hälfte des Wassers dazugeben und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Vom Herd nehmen, Senf, Salz, Muskat und Hefeflocken hinzufügen und mit dem restlichen Wasser vermischen. Noch einmal aufkochen und rühren, bis eine cremige, homogene Masse entstanden ist.

Die Käsecreme auf der Pizza deiner Wahl verteilen und wie gewohnt überbacken.



## Lauras Tipp

Du hast gerade weder Zeit noch Lust, den Pizzateig selbst zuzubereiten? In vielen Supermärkten findest du bereits fertigen, veganen Pizzateig, den du nur noch ausrollen und mit deinen liebsten Zutaten belegen brauchst.

# Gebackener Camembert mit Preiselbeeren

## Zutaten

(für etwa 5 Camemberts)

- 200 g Cashewnüsse
- 1 TL Senf
- 250 ml Pflanzensahne
- 250 g veganer, geriebener Käse
- 2 EL Flohsamenschalen
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 10 EL Paniermehl
- 3 EL Sojamehl
- 250 ml Wasser
- 5 EL Öl zum Braten
- vegane Preiselbeeren aus dem Glas

## Zubereitung

Cashewnüsse, Senf, Pflanzensahne, Käse, Gewürze und Flohsamenschalen in einem Hochleistungsmixer zu einer homogenen Masse verarbeiten. Hände mit Wasser befeuchten und aus der Masse runde, 2 cm dicke Käseplatten formen. Diese komplett (auch an den Rändern) in Paniermehl wenden. Auf ein Brett legen und im Gefrierschrank 30 bis 60 Minuten anfrieren lassen.

Sojamehl mit Wasser verrühren und die angefrorenen Käseplatten kurz darin einlegen und erneut von allen Seiten in Paniermehl wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Camemberts von jeder Seite für 4 bis 5 Minuten bei kleiner Hitze goldbraun braten. Mit Preiselbeeren servieren und genießen!



### Lauras Tipp:

Hast du keine Preiselbeeren im Haus? Die gebackenen Camemberts schmecken ebenso gut mit veganer Beerenmarmelade.



# Mandelparmesan für Spaghetti Aglio e Olio

## Zutaten

(für 150 g Mandelparmesan)

- 100 g geschälte Mandeln
- 40 g Hefeflocken
- 1 TL Salz
- 1 TL Zitronensaft

## Zubereitung

Mandeln, Hefeflocken und Salz in einem Hochleistungsmixer gleichmäßig fein zerkleinern. Zitronensaft unterrühren und für ein paar Minuten trocknen lassen.

Fein geriebener Parmesan mit seinen würzig kräftigen Aromen wertet jedes Pastagericht nicht nur optisch, sondern vor allem auch geschmacklich auf. Und durch das kleine Schälchen Käseg Glück auf dem Tisch wird jedes Essen mit den Liebsten zum interaktiven Genussmoment. Dieses Knallerrezept für einen herrlich aromatischen Mandelparmesan kannst du daher nicht nur für Spaghetti Aglio e Olio verwenden, sondern für all die Gerichte, denen eine deftig käsige Abrundung gut steht.

## Lauras Tipp

Gut verschlossen hält sich der Mandelparmesan für ein bis zwei Wochen im Kühlschrank. Falls du keine Mandeln vorrätig hast, kannst du stattdessen auch auf Cashewkerne, Sonnenblumenkerne oder Paranüsse zurückgreifen.



# Vegane Sauce

# Hollandaise

Spargel und Sauce Hollandaise gehören genauso untrennlich zusammen wie Pommes und Mayo oder Waffeln und Puderzucker! Aber auch zu Kartoffeln, Blumenkohl oder Selleriepüree schmeckt die helle Grundsauce der klassischen französischen Küche fantastisch. Für eine cremig homogene Sauce scheint die Zutatenliste auf den ersten Blick lang – lohnt sich aber ungemein!

## Zubereitung

Kartoffeln grob zerkleinern und mit gehackter Zwiebel und Knoblauch solange zusammen in einem Topf mit Wasser kochen, bis die Kartoffeln gar sind. Mit allen übrigen Zutaten in einem Hochleistungsmixer zu einer homogenen Sauce pürieren. Gegebenenfalls mit ein wenig mehr Flüssigkeit verlängern und mit Salz und Zitronensaft nachwürzen.

## Zutaten (für 4 Portionen)

- 250 g mehlig kochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchlauchzehe
- 220 ml Wasser
- 4 EL neutrales Pflanzenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Hefeflocken
- 1 EL Senf
- 1 TL Salz
- weißer Pfeffer
- 1 Prise Muskat
- 1 Prise Curry für die Farbe
- 1 Prise Kala Namak Salz

# Würziger Feta

Eine wirklich leckere, pflanzliche Schafskäsealternative zu finden, ist schon eine Herausforderung. Als kleiner Partysnack, für einen mediterranen Bauernsalat oder eine griechische Häppchenplatte mit Oliven: Fetageschmack ist aus vielen Gerichten nicht wegzudenken. Umso besser, dass du dir mit diesem einfachen Rezept den würzig kräuterigen Käsegenuss auch selbst zubereiten kannst.



## Zutaten

- 300 g Naturtofu
- 1 Zwiebel
- 2 EL Salz
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 TL getrocknetes Basilikum
- 2 Knoblauchzehen
- 2 getrocknete Tomaten
- Zitronensaft
- Olivenöl
- Salz, rote und schwarze Pfefferbeeren (Menge nach Geschmack)

## Zubereitung

Etwa einen halben Liter Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und das Salz hinzugeben. Den Tofu in kleine Würfel schneiden, die Zwiebel grob zerkleinern und für 10 Minuten im Salzwasser köcheln lassen. Gut abtropfen lassen und samt Kräutern, zerdrückten Knoblauchzehen, fein gehackten Tomaten, Zitronensaft und Gewürzen in ein gut verschließbares Gefäß geben. Vollständig mit Olivenöl bedecken und für mindestens drei Tage im Kühlschrank durchziehen lassen.



## Lauras Tipp

Für eine extra würzige Note kannst du zum einen das Öl der getrockneten Tomaten verwenden, um das Feta-Behältnis aufzufüllen oder auch zusätzlich Oliven in das Gefäß mitgeben.

# Russischer Zupfkuchen

## Zutaten (für eine Springform)

### Für den Teig

- 200 g Mehl
- 100 g Zucker
- 120 g zimmertemperierte Pflanzenmargarine
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Päckchen Backpulver
- 40 g Kakao
- 1 Prise Salz
- 2 EL Pflanzenmilch

### Für die Cremefüllung

- 500 g Sojajoghurt
- 1 Päckchen Vanillepuddingpulver
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 70 g Zucker
- 1 TL Zitronensaft

## Zubereitung

Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und mit den Händen verkneten. Bei Bedarf etwas mehr Pflanzenmilch hinzugeben. Etwa zwei Esslöffel vom Teig für die Zupfen beiseite stellen. Eine gefettete und bemehlte Springform mit dem Großteil des Teigs auskleiden und dabei einen etwa 3 cm hohen Rand ziehen. Für eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Die Zutaten für die Cremefüllung glatt rühren und auf dem Boden verteilen. Vom übrigen Teig Zupfen formen und auf die Füllung legen und den Kuchen für 40 Minuten im auf 160 °C Umluft (180 °C Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Ofen backen. Danach vollständig auf einem Küchenrost auskühlen lassen.



### Lauras Tipp

Je nach Saison kannst du die Cremefüllung mit Zimt oder geriebener Orangenschale verfeinern und deinem Russischen Zupfkuchen ein ganz besonderes Aroma verleihen.



# Käsekuchen mit Waldbeeren

## Zutaten

---

### Für den Boden

- 250 g Weizenmehl
- 130 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 2 TL Backpulver
- 160 g zimmertemperierte Pflanzenmargarine

### Für die Cremefüllung

- 800 g Seidentofu
- Saft von 1 Zitrone
- 200 g Naturtofu
- 120 g Zucker
- 130 g Pflanzenmargarine
- 40 g Speisestärke
- 1 Päckchen Vanillepuddingpulver
- 250 g frische Himbeeren oder andere Waldbeeren

## Zubereitung

---

Die Zutaten für den Boden mit den Händen oder dem Knethaken verkneten. Eine gefettete und bemehlte Springform mit dem Teig auskleiden und dabei einen etwa 3 cm hohen Rand ziehen. Für eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Cremefüllung den Seidentofu in ein mit Küchentrepp ausgelegtes Sieb geben und für ein paar Minuten gut abtropfen lassen. Naturtofu mit den Händen zerbröseln, Pflanzenmargarine zerlassen und mit Zitronensaft, Zucker, Stärke, Vanillepuddingpulver und abgetropftem Seidentofu in einem Hochleistungsmixer zu einer cremigen Masse verarbeiten.

Ein Drittel der Cremefüllung auf dem Boden verteilen, Beeren auflegen und mit dem Rest der Creme bedecken. Den Käsekuchen für etwa 70 Minuten im auf 160 °C Umluft (180 °C Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Ofen backen. Danach vollständig auf einem Küchenrost auskühlen lassen.

### Lauras Tipp

Du kannst den Käsekuchen natürlich auch ohne Himbeeren oder mit anderen eingelegten Früchten – beispielsweise mit Mandarinen – backen. Ganz wichtig dabei: Gut abtropfen lassen, bevor du Eingelegtes auf dem Boden verteilst.



# animaleQUALITY

“  
*Tiere sind meine Freunde  
und ich esse meine Freunde nicht.*

”  
GEORGE BERNARD SHAW

Animal Equality ist eine internationale Organisation, die gemeinsam mit Gesellschaft, Politik und Unternehmen daran arbeitet, Grausamkeit in der Massentierhaltung zu beenden.

Animal Equality ist neben Deutschland auch in den USA, Großbritannien, Italien, Spanien, Mexiko, Brasilien und Indien aktiv.

[LoveVeg.de](https://www.LoveVeg.de)



[AnimalEquality.de](https://www.AnimalEquality.de)



## IMPRESSUM

Animal Equality Germany e.V.

Hasenbergsteige 15 • 70178 Stuttgart | (+49) 711 16 03 34 83 | [info@animalequality.de](mailto:info@animalequality.de) | V.i.S.d.M.: Thomas Hecquet