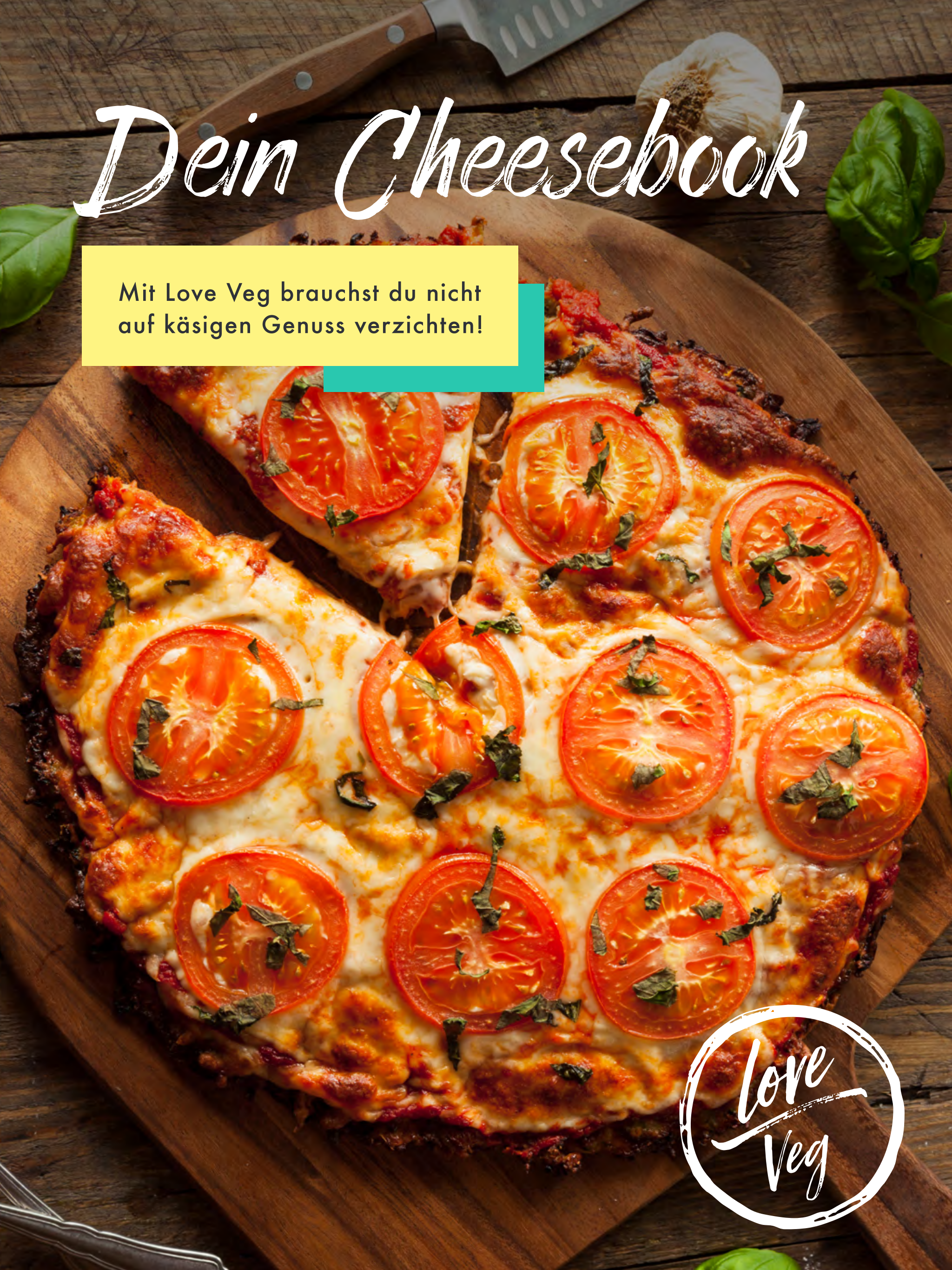




Dein Cheesebook

Mit Love Veg brauchst du nicht
auf käsigen Genuss verzichten!



Hallo und herzlich willkommen!

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 nicht missen!

In diesem CHEESEBOOK teilen wir mit dir unsere liebsten käsigen Rezepte – ganz ohne tierische Produkte, gelingsicher und super einfach.

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

In der Milchindustrie leiden jeden Tag Millionen von Rindern und Kälbern: Das Kalb – nur geboren, um die Milchproduktion der Mutter anzuregen – wird ihr nach der Geburt entrissen, beide sehen sich in der Regel nie wieder und rufen oft noch Tage oder Wochen nacheinander. Die auf Höchstleistung gezüchteten Rinder 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 Rinder und ihrer Kälber Einfluss nehmen. Unser Geschmacksinn sehnt sich aber manchmal nach den herrlich nussigen, leicht hefigen und salzig-sauren Käsearomen – und die bekommst du mit den folgenden Rezepten rein pflanzlich!

Wir freuen uns, mit dir unsere käsigen Rezepte in diesem Cheesebook zu teilen.

*Dein Animal Equality
Germany Team*



Inhaltsverzeichnis

Frischkäse aus Cashewkernen

Mozzarella für Caprese

Mac and Cheese
mit der ultimativen Käsesauce

Kartoffel-Brokkoli-Gratin

Der perfekte Pizzakäse

Mandel-Parmesan

Sauce Hollandaise

Würziger Feta

Käsedip

Russischer Zupfkuchen

Blaubeer-Käsekuchen



Frischkäse aus Cashewkernen

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.

Zutaten (für 1 Frischkäse-Ball)

- 150 g Cashewnüsse
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Hefeflocken
- 2 TL weiße Misopaste
- 1 Knoblauchzehe
- 1/4 TL Salz

Tipp

Verfeinere die Cashewmasse ganz nach deinem Geschmack mit Paprikapulver, Chili oder frischen Kräutern.



Mozzarella für Caprese

Zutaten (für 1 große Kugel)

- 70 g Cashewnüsse
- 150 ml ungesüßte [Pflanzenmilch](#)
- 2 EL gemahlene Flohsamenschalen
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Hefeflocken

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

Tipp

Du kannst die Kartoffeln und Karotten ganz einfach durch Kürbis oder Süßkartoffeln ersetzen.

Mac and Cheese

mit der ultimativen Käsesauce

Zutaten (für 4 Portionen)

Für die ultimative Käsesauce

- 300 g festkochende Kartoffeln, geschält und gewürfelt
- 100 g Karotten, geschält und gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, geschält
- 2 EL helles Nussmus (z. B. Cashew- oder Mandelmus)
- 2 EL Hefeflocken
- 1 TL Senf
- 1 EL Zitronensaft
- 150 ml Wasser
- 200 ml ungesüßte Pflanzenmilch

- 100 ml Pflanzensahne
- 1 EL gekörnte Gemüsebrühe
- ½ TL Muskatnuss, frisch gerieben
- ½ TL getrockneter Rosmarin
- ½ TL getrocknetes Basilikum
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Salz
- 100–150 g veganer, geriebener Käse (optional, für extra Käsegeschmack)

Außerdem

- 400 g Makkaroni (Hörnchennudeln)
- Frisch gehackte Petersilie (zum Servieren)

Zubereitung

1. Kartoffeln, Karotten, Zwiebel und Knoblauch in einem Topf mit Wasser bedecken, aufkochen und ca. 15–20 Minuten weich kochen.
2. Anschließend ca. 150 ml vom Kochwasser abnehmen und das Gemüse abgießen.
3. Gekochtes Gemüse zusammen mit dem Kochwasser, Nussmus, Hefeflocken, Zitronensaft, Senf, Pflanzenmilch, Pflanzensahne und allen Gewürzen in einem Hochleistungsmixer oder mit einem Pürierstab glatt pürieren.
4. Optional: Geriebenen veganen Käse unterrühren und die Sauce bei Bedarf in einem Topf nochmals erwärmen, bis der Käse schmilzt.
5. Makkaroni nach Packungsanleitung kochen, abgießen und mit der Sauce vermengen.
6. Mit frischer Petersilie bestreuen und servieren.



Kartoffel- Brokkoli-Gratin

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 fünf Minuten bei regelmäßigem Rühren und kleiner Hitze kochen lassen. Brokkoli in Röschen teilen, einrühren und alles zusammen weitere fünf Minuten kochen.

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

Zutaten (für 4 Portionen)

- 500 g festkochende Kartoffeln, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Brokkoli
- 1 Knoblauchzehe
- 300 ml Pflanzensahne
- 250 ml ungesüßte [Pflanzenmilch](#)
- 1 EL gekörnte Gemüsebrühe
- 1/2 TL Muskat, frisch gerieben
- 1/2 TL getrockneter Rosmarin
- 1/2 TL getrocknetes Basilikum
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Salz
- 150 g veganer, geriebener Käse



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

Tipp

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

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 hinzugeben 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 die Pizza deiner Wahl verteilen und wie gewohnt überbacken.



Mandel-Parmesan

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 zerkleinern. Zitronensaft unterrühren und für ein paar Minuten trocknen lassen.

Tipp

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



Sauce Hollandaise

Zutaten (für 4 Portionen)

- 250 g mehlig kochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 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 Kurkuma
- 1 Prise Kala Namak Salz
- Zitronensaft

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.

Würziger Feta

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

Tipp

Für eine extra würzige Note kannst du zum einen das Öl der getrockneten Tomaten verwenden und zusätzlich Oliven in das Gefäß mitgeben.



Zubereitung

Etwa einen halben Liter Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und das Salz hinzugeben. Tofu in Würfel schneiden, Zwiebel grob zerkleinern und für zehn Minuten zusammen im Salzwasser kochen. 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.

Käsedip

Zutaten (für 4 Portionen)

- 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
- 1/2 Tasse Wasser, je nach gewünschter Konsistenz

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 zwei Minuten glatt pürieren. Danach vollständig auskühlen lassen.

Tipp

Zu Nachos oder Gemüsesticks ist der Dip ein Hit!



Russischer Zupfkuchen

Zutaten

(für eine Springform 28 cm Ø)

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 drei cm hohen Rand formen. Für eine h 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 auskühlen lassen.



Tipp

Die Cremefüllung kannst du nach Geschmack mit Zimt oder geriebener Orangenschale verfeinern.

Blaubeer-Käsekuchen



Tipp

Statt Blaubeeren kannst du auch einen Mango- oder Himbeer-Käsekuchen zubereiten.

Zutaten

(für 1 Springform)

Für den Boden

- 150 g Mandeln
- 80 g Kokosraspeln
- 150 g Datteln

Für die Creme

- 500 g Cashewkerne
- 400 g Kokoscreme (fester Teil der Kokosmilchdose)
- 100 g Kokosöl
- 120 g Zucker
- 1 Prise Salz
- einige Tropfen Vanillearoma
- 300 g Blaubeeren

Zubereitung

Cashewkerne über Nacht in Wasser einweichen. Für den Boden Mandeln, Kokosraspeln und Datteln in einem Hochleistungsmixer zu einer klebrigen Masse verarbeiten. Den Boden einer mit Backpapier ausgelegten und gefetteten Springform gleichmäßig mit der Füllung bestreichen. Für eine Stunde im Gefrierfach ruhen lassen.

Für die Creme das Kokosöl zerlassen. Abgetropfte Cashewkerne, Kokoscreme, Öl, Zucker, Salz und Vanille in einem Hochleistungsmixer für einige Minuten zu einer homogenen und seidigen Mousse verarbeiten. Ein Drittel der Creme abnehmen. Zum übrigen Teil der Mousse die Blaubeeren hinzugeben und mit dem Mixer für einige Minuten zu einer seidigen Blaubeer-Creme verarbeiten. Diese auf den angefrorenen Boden geben und für eine weitere Stunde im Gefrierfach ruhen lassen. Den Rest der hellen Mousse auf der gefrorenen Blaubeer-Schicht verteilen und eine weitere Stunde im Gefrierfach fest werden lassen. Danach den Blaubeer-Käsekuchen bis zum Servieren im Kühlschrank lagern.



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, die Grausamkeit gegenüber landwirtschaftlich genutzten Tieren zu beenden. Animal Equality ist neben Deutschland auch in den USA, Großbritannien, Italien, Spanien, Mexiko, Brasilien und Indien aktiv.

LoveVeg.de



AnimalEquality.de



IMPRESSUM

Animal Equality Germany e.V.

Pappelallee 78/79 • 10437 Berlin | (+49) 30 23 32 94 58 0 | info@animalequality.de | V.i.S.d.M.: Sharon Núñez