

Vegane Ersatzprodukte: 17 überraschend tierfreie Rezepte



Tiere auf die Ersatzbank, jetzt kommen Pflanzen ins Spiel! Und was für ein überraschender Spielverlauf: Es sieht ganz so aus, als wären **vegane Ersatzprodukte** nicht mehr wegzudenken vom Spielfeld. **Tofu** besetzt die Bauernhöfe und **Cashewkerne** verwandeln sich in **veganen Käse**. **Soja** wird zu Milch, Sahne und Joghurt verarbeitet und verschafft Kühen eine Verschnaufpause. Auch für Küken sind **Kichererbsen** ein wahrer Lichtblick, da sich ihr Wasser mindestens genauso gut fluffig aufschlagen lässt, wie Eiweiß. Was meinst du... sieht die Welt nicht vielversprechend aus mit **veganen Ersatzprodukten**? Und sie schmeckt im Übrigen auch so!

Ohne Fleisch, aber mit Tofu & Co.

Bist du ein Tofu-Lover, Sojaschnitzel-Fan, oder doch eher der Tempeh- und Seitan-Verehrer? Egal was du bevorzugst, sie sind alle vegane Fleisch-Ersatzprodukte, die in der Ersten Liga spielen.

Tofu-Hack: für vegane Tacos & Co.

Hola Mexiko! Willkommen zur veganen Variante des mexikanischen Klassikers: Taco mit Tofu-Hack! Lass dich auf den Allrounder der veganen Ersatzprodukte ein, denn mit dieser selbst gemachten Marinade wird dein Tofu zu einem würzig-feurigen Highlight. [Zum Rezept](#)



[Vegane Tacos mit Tofu-Hack](#)

Tofu-Lasagne

Stehst du auch so auf eine cremige Lasagne? Es ist doch einfach nur yummy, wenn sich Béchamelsauce und Tofu-Bolognese mit den Nudelplatten und dem Käse zu einem vereinen. Und ja, du hast richtig gelesen: In diese Lasagne kommt kein Hack, sondern Tofu. Und selbstverständlich sind auch Béchamelsauce und Käse frei von tierischen Produkten. [Zum Rezept](#)



[Tofu-Lasagne](#)

Veganes Frühstückssandwich

Das perfekte Frühstückssandwich: Mehrere Scheiben gerösteter Toast, dazwischen Rührei, Bacon und Avocado.

Vegane Ersatzprodukte: 17 überraschend tierfreie Rezepte

Und jetzt halte dich fest: Das Rührei wird hier zu veganem Rühr-Tofu und den veganen Bacon machst du selbst: Mit Tempeh, Sojasauce und den richtigen Gewürzen. [Zum Rezept](#)



[Veganes Frühstückssandwich](#)

Tofu-Nuggets mit Cashew-Dip – vegan

Geflügel Adé, Tofu Juchee! Du kannst deine Nuggets ab jetzt ohne Geflügel vernaschen, denn das Allrounder-Ersatzprodukt Tofu springt ein! Umhüllt von einem knusprigen Chips-Mantel werden die Nuggets frittiert, tauchen danach in einen cremigen Cashew-Dip ein und fliegen dann direkt in deinen Mund. [Zum Rezept](#)



[Tofu-Nuggets mit Cashew-Dip](#)

Veganes Gulasch mit Kartoffeln

Du denkst Gulasch ist eine Fleischbombe und muss von deinem veganen Speiseplan gestrichen werden? Nicht mit

dem richtigen Ersatzprodukt! Sojaschnitzel mit der richtigen Gewürzmischung machen sich super in dem ungarischen Eintopf. [Zum Rezept](#)



[Veganes Gulasch mit Kartoffeln](#)

Ohne Kuhmilch, aber dennoch Käse

„Vegan ist nichts für mich, denn ich liebe Käse“ – ist passé! Zum einen sind die Supermärkte voll mit veganen Käse-Ersatzprodukten und zum anderen kannst du deinen pflanzlichen Käse auch selbst machen. Dazu brauchst du keine Kuh im Garten, sondern nur einen Guide zur Hand!

Veganes Grilled Cheese Sandwich

Geschmolzener Käse, der aus deinem Sandwich herausläuft... ein Traum, oder? Den veganen Käse aus Cashewkernen bereitest du einfach selbst zu und dann kann das Belegen des gerösteten Toasts beginnen: Avocado-Pesto, Tomaten, Spinat, karamellisierte Zwiebeln und zu guter Letzt der Käse! [Zum Rezept](#)



Vegane Ersatzprodukte: 17 überraschend tierfreie Rezepte

Veganes Grilled Cheese Sandwich

Veganes Käsefondue

Grüezi miteneand! Ich nehme dich heute mit zu einem kulinarischen Winterausflug in die Schweiz. Und was gehört bei den Schweizern immer auf den Tisch? Das Käsefondue! Du wirst dich wundern, denn Käsefondue geht auch ohne Käse: Cashewkerne und Hefeflocken werden zur pflanzlichen Käsemasse. Also ran an die Gabeln und los dippen! [Zum Rezept](#)



Veganes Käsefondue

Vegane Mac and Cheese

The American (Food) Dream: Mac and Cheese. Schmelzender Käse in cremiger Sahneseife, die deine Nudeln überzieht. Da hast du jetzt richtig Lust draufbekommen? Dann ab in die Küche – bei dir gibt's heute vegane Mac and Cheese. Ohne Sahne, ohne Milch, ohne Käse und das wird wirklich käsigt-cremig! [Zum Rezept](#)



Vegane Mac and Cheese

Veganer Gouda mit Blüten

„Käsebröt ist ein gutes Brot.“ Schon Helge Schneider verehrte das einfache, aber sexy Käsebröt. Und er würde sicher eine Neuauflage seines Songs herausbringen, wenn er das Käsebröt mit selbstgemachtem, veganem Gouda probieren würde. [Zum Rezept](#)



Veganer Gouda mit Blüten

Ohne Milchprodukte, aber bitte mit Sahne

Wenn diese auch vegan ist, lieber Herr Jürgens! Ob Milch, Sahne, Joghurt oder Quark – viele Rezepte kommen nicht ohne aus. Du ab jetzt aber schon, wenn du sie einfach durch vegane Ersatzprodukte austauschst, fehlt es dir bei deinen Mahlzeiten an nichts.

Vegane Quiche mit Ratatouille-Gemüse

Manchmal, da sehne ich mich nach der französischen

Vegane Ersatzprodukte: 17 überraschend tierfreie Rezepte

Esskultur. Dann stelle ich mich in die Küche und lebe „la vie française“ mit einer veganen Quiche. Du fragst dich, wie Quiche und vegan zusammenpasst? Normalerweise enthält sie viele Milchprodukte, aber nicht in meiner Küche: Vegane Margarine, Sojasahne und Sojamilch landen in der Backform. [Zum Rezept](#)



[Vegane Quiche mit Ratatouille-Gemüse](#)

Vegane Vollkornnudeln in cremiger Champignon-Rahmsauce

Cremige vegane Champignon-Rahmsauce, mit Spinat verfeinert – das i-Tüpfelchen auf der Pasta. Aber Rahmsauce und vegan? Die Hauptzutat ist doch Sahne, denkst du? Nicht, wenn du stattdessen zu cremigem Mandelmus greifst und es mit Mandelmilch zu einer deftigen Rahmsauce verrührst. [Zum Rezept](#)



[Vegane Vollkornnudeln mit Champignon-Rahmsauce](#)

Vegane Mandelmilchreis mit heißen Kirschen
Kindheit ist für mich selbst gekochter Milchreis mit heißen Kirschen. Wenn ich an diesen Duft aus der Küche denke und wie der süße cremige Reis in Kombination mit leicht säuerlichen Kirschen in meinem Mund landet, möchte ich mich gleich an den Herd stellen. Heute sehen die Milchreiskörner aber nur Mandelmilch – so einfach wird cremiger Milchreis vegan! [Zum Rezept](#)



[Vegane Mandelmilchreis mit heißen Kirschen](#)

Vegane Blaubeermuffins mit Sojajoghurt

Mehl und Milch gehören in jedes Gebäck? Ne, nicht bei diesen veganen Blaubeermuffins. Richtig gute Muffins werden nämlich mit Joghurt gemacht, so werden sie wunderbar fluffig. Und was ist der beste Joghurt-Ersatz in der veganen Küche? Der gute Sojajoghurt! [Zum Rezept](#)



[Vegane Blaubeermuffins mit Sojajoghurt](#)

Vegane Ersatzprodukte: 17 überraschend tierfreie Rezepte

Ei, aber ohne Ei

Das soll gehen? Ja, denn wir Veganer wissen uns einfach zu helfen. Kichererbsen, Blumenkohl und Cashewkerne werden zwar nicht vom Huhn gelegt, haben aber je nach Zubereitung trotzdem eine verblüffende Ähnlichkeit mit dem Ei.

Veganes Rührei aus Kichererbsen

Du fragst dich, wie du ein Rührei machen sollst, ohne den Hauptbestandteil, das Ei zu verwenden? Es ist einfacher, als du denkst. Vermenge einfach Kichererbsenmehl mit Hefeflocken, Mandelmilch, Tahin und Kala Namak Salz und schon kannst du dich auf dein Sonntags-Frühstück freuen. [Zum Rezept](#)



[Veganes Rührei aus Kichererbsen](#)

Vegane „Eiersalat“ aus Blumenkohl mit Cashew-Dressing

Eiersalat – nichts für Veganer! Oh doch, und zwar aus Blumenkohl. Es ist zwar nur ein Fake-Eiersalat, aber Blumenkohl, Paprika und Sellerie in einer Schüssel mit Cashewdressing sehen nicht nur aus wie Eiersalat, er schmeckt auch so. [Zum Rezept](#)



[Vegane „Eiersalat“ aus Blumenkohl mit Cashew-Dressing](#)

Vegane Sauce Hollandaise

Von Sauce Hollandaise kann es nicht genug geben: Über Spargel, Kartoffeln und anderem Gemüse ist sie einfach unschlagbar. Hast du schon mal versucht, sie selbst zu machen und dann einfach Ei und Butter wegzulassen? Ich sage dir, es ist gar nicht so schwer und schmeckt unglaublich cremig – besser sogar als das französische Original! [Zum Rezept](#)



[Vegane Sauce Hollandaise](#)

Vegane Limettentarte

Zitronencreme auf buttrigem Mürbeteig – ein Traum. Und dem setzen wir noch das Krönchen auf: mit einer luftigen Haube aus Eischnee. Das Ganze natürlich ganz vegan. Wie das geht? Die Zauberformel heißt Aquafaba – Eischnee aus Kichererbsenwasser. [Zum Rezept](#)

Vegane Ersatzprodukte: 17 überraschend tierfreie Rezepte



Vegane Limettentarte