

Veganen Käse selber machen – Pflanzliche Käsealternativen

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Mhm... Käse. So ein würziges Stück Käse ist schon ein kleines Stück vom Glück. Dazu ein paar süße Trauben und die Aromen tanzen auf der Zunge Tango. Käse ist auch der Grund, warum so viele sagen, dass sie sich nicht vegan ernähren wollen oder es einfach nicht schaffen. Auf das **aromatische Milchprodukt** wollen sie einfach **nicht verzichten**. Das ist durchaus verständlich, denn auch wenn man mich fragt, schmeckt mit Käse einfach alles besser. Was wären Lasagne oder Pizza ohne geschmolzenen Käse?

Aber hey, ich habe mich geirrt, denn auch **mit pflanzlichen Zutaten** wie Nüssen, Kernen oder Soja könnt ihr **ganz einfach veganen Käse selber machen**. Und der kommt dem Geschmack des Tierischen sehr nahe. Vegane Ernährung hat nämlich so gar nichts mit verzichten zu tun. Mittlerweile gibt es viele pflanzliche Alternativen zu tierischen Milchprodukten und auch die vegane Käsetheke ist prall gefüllt. Für alle, die in der Küche gerne experimentieren und am liebsten genau wissen, was in ihren Zutaten drin ist, kommen hier ein paar nützliche **Infos, Tipps und Tricks rund um veganen Käse** und wie man ihn einfach selbst machen kann. So muss kein Käseliebhaber auf seine Lieblingsgerichte verzichten und kann auch eine große Portion Pasta mit veganer Käsesauce verschlingen.

Veganer Käse, der kein Käse ist – die Bezeichnung

Bei der Bezeichnung "Käse" handelt es sich um einen **geschützten Begriff**, der offiziell nur für Käse, der aus Milcherzeugnissen gewonnen wurde, benutzt werden darf. Mit dem Verbot der Nutzung des Begriffs für pflanzlichen Käse soll eine mögliche Verwechslungsgefahr ausgeschlossen werden. Ich nutze diesen Begriff in diesem Artikel jedoch zur Verständlichkeit und weise auch darauf hin, dass **Geschmack** und **Textur** der „veganen Käsesorten“ denen ihrer tierischen Vorbilder zwar teilweise sehr nahekommen, jedoch eher vergleichbar, als identisch sind.

Veganer Käse – Fakten und Vorteile

- Veganer Käse kann **Tierleiden verhindern**, da für die Produktion keine tierischen Erzeugnisse benötigt werden. So kann der nach wie vor gängigen Massenhaltung von Milchkühen unter oft widrigen Bedingungen entgegenwirkt werden. Zudem wird für die Herstellung einiger tierischer Käsesorten **Lab** verwendet – ein Enzym, das bei der Verwertung aus der Magenschleimhaut von Kälbern gewonnen wird und für die Eindickung der Milch sorgt. Auch das brauchst du für deine vegane Käsealternative natürlich nicht. Und die Milchkühe, die meist unter schlechten Bedingungen gehalten werden und enormen Stress ausgeliefert sind, kannst du eine Pause gönnen, wenn du dir deinen Käse aus pflanzlichen Zutaten herstellst.
- Veganer Käse ist **vielfältig**: von **Hart-** bis **Weichkäse** ist auch bei den veganen Sorten für jeden Geschmack die richtige dabei.
- Machst du deinen veganen Käse selbst, bestimmst du

Veganen Käse selber machen – Pflanzliche Käsealternativen

die **Inhaltsstoffe** und kannst ihn nach Belieben würzen.

- Veganer Käse ist **laktose- und glutenfrei**.

Veganen Käse selber machen – die Grundzutaten

Wenn du dir Gutes tun und deinen veganen Käse selber machen möchtest, dann solltest du einige **Grundzutaten** zur Käseherstellung parat haben. Welche das sind, kommt auch auf die Sorte an, die du herstellen möchtest. Da es keinen ausgefallenen Zutaten sind, bekommst du sie im gut sortierten Supermarkt und kannst deinen Vorrat immer schnell wieder aufstocken. Bei den meisten Lebensmitteln handelt es sich um trockene Produkte, die du z. B. in verschließbaren Gläsern gut lagern kannst.

Cashewkerne

Die kleinen, nussigen Halbmonde eignen sich hervorragend für die vegane Käseherstellung. Zum einen sind sie **proteinreich** und enthalten **ungesättigte Fettsäuren**, die deinem Körper Energie liefern. Und zum anderen lassen sie sich extra **cremig mixen**. Cashewkerne solltest du ca. 2 Stunden einweichen und mit klarem Wasser abspülen – so lassen sie sich prima verarbeiten und werden zur nussig-milden Basis für deinen veganen Käse. Mit Cashews kannst du z. B. würzigen veganen **Parmesan** zum Streuen oder aber auch aromatischen **Camembert** machen.

Mandeln

Mandeln sind nicht nur ein guter Snack für zwischendurch, mit ähnlichen Eigenschaften wie Cashewkerne, auch sie eignen sich hervorragend zur Herstellung von veganem Käse. Für eine **cremige Konsistenz** beim Pürieren, musst du sie auch vorher einweichen oder kurz in heißem Wasser weichkochen. Mit ihrem nussigen Geschmack eignen sich Mandeln gut zur Herstellung von verschiedenen veganen **Frischkäsesorten**, die du großartig mit Kräutern toppen kannst.

Soja

Ob Sojamilch, Sojajoghurt oder Tofu - Soja kannst du in den verschiedensten Variationen einsetzen. Mit Sojamilch und Sojajoghurt kannst du zarten Weichkäse herstellen oder mit etwas Agar Agar vermischt, **Mozzarella** ähnlichen Käse. Aus **Tofu** kannst du würzigen **veganen Feta** machen. Das Grundrezept dazu, findest du unten.

Hefeflocken

Um einen leckeren „**käsigen**“ Geschmack zu erzeugen, sind Hefeflocken eine sehr hilfreiche Zutat. Hefeflocken enthalten **Glutaminsäure**, die durch das Trocknen der Hefemasse freigesetzt wird und für den würzigen Geschmack der Flocken sorgt. Beim Trocknungsprozess werden die Hefepilze deaktiviert, so dass Hefeflocken nicht als Backtriebmittel, sondern als reines **Nahrungsergänzung- und Würzmittel** verwendet werden. Ein paar Löffel davon erzeugen einen aromatischen Käsegeschmack, perfekt für den **Hefeschmelz** deiner veganen Lasagne.

Agar Agar

Das **pflanzliche Geliermittel** wird für die Festigkeit der veganen Käsevariationen eingesetzt. Es wird aus verschiedenen Algen, hauptsächlich aber aus **Rotalgen** hergestellt. Agar Agar wird mit heißem Wasser aus den Zellwänden der Algen gelöst, getrocknet und zu Pulver gemahlen. Die Produktion erfolgt größtenteils in Asien, daher ist es auch als „**japanische Gelatine**“ bekannt. Bei der Dosierung ist zu beachten, dass der Bindegrad stärker ist, als bei Gelatine und du daher nur wenig davon benötigst, um deinen veganen Käse zu festigen. **Wichtig** ist auch, dass Agar Agar zum Auflösen erhitzt werden muss, um dann durch Kühlung wieder fest zu werden.

Stärke

Egal ob Kartoffel-, Mais- oder Speisestärke auch sie dient als **Verdickungsmittel** und muss aufgelöst in warmer Flüssigkeit eingerührt werden. Beim Abkühlen verleiht auch sie der veganen Käsemasse Stabilität. Sei auch hier bei der Dosierung etwas vorsichtiger, damit dein Endprodukt nicht zu fest wird. Ist dein Käse zu flüssig, kannst du die Masse einfach erneut erhitzen und etwas mehr Stärke einrühren.

Kokosfett

Um bei deinem veganen Käse für eine geschmeidige Konsistenz zu sorgen, eignet sich Kokosöl besonders gut. Achte darauf, dass du **geschmacksneutrales Kokosöl** verwendest, damit dein Käse nicht nach Kokos schmeckt. Am besten erwärmst du es vor der Verwendung, damit es sich gut mit den anderen Zutaten verbinden lässt.

Veganen Käse selber machen – Pflanzliche Käsealternativen

Veganen Käse selber machen – die wichtigsten

Gewürze

Für intensive Aromen deines veganen Käseersatzes, sollte dein Gewürzregal gut befüllt sein:

- **Salz:** Eine gute Prise davon löst die organischen Aromen in deinen Zutaten und verstärkt den **Eigengeschmack** der verwendeten Lebensmittel.
- **Pfeffer:** Die kleinen Beeren gibt es in grün, schwarz, rot und weiß. Alle Sorten eignen sich hervorragend, um deinem veganen Käse eine **pikante Note** zu verleihen.
- **Knoblauch- und Zwiebelgranulat:** Getrocknet sind sie nicht so pikant und sorgen für ein **leicht käsiges Aroma** in deinem selbstgemachten veganen Käse. Zum Einlegen von Tofu-Feta o.ä. kannst du auch frische Knollen verwenden.
- **Getrocknete Kräuter:** Falls du einen veganen Feta machen oder deinen veganen Käse einfach schön ummanteln möchtest, nimm viele **verschiedene Kräuter**. Standardmäßig kannst du auf getrockneten Oregano, Thymian, Rosmarin und Majoran zurückgreifen.
- **Paprikapulver:** Möchtest du deinem veganen Käse eine süßliche oder pikante Note verleihen? Je nachdem entscheidest du dich für **edelsüß oder rosenscharf**. Geräuchertes Paprikapulver bringt nochmal eine herbe, rauchige Komponente.
- **Chiliflocken:** Du magst es gerne feurig? Dann nutze auf jeden Fall getrocknete **Chilischoten**. Du kannst deinen veganen Frischkäse auch zu Kugeln formen und ihn in Chiliflocken wälzen. Sieht schön aus und ist herrlich scharf.
- **Miso-Paste:** Die japanische Paste aus **fermentierten Sojabohnen** ist besonders salzig und du kannst sie gut zum Aromatisieren deines veganen Käseersatzes verwenden.

Veganen Käse selber machen –

Herstellungstechniken

Zur Herstellung deines veganen Käses, kannst du je nach Sorte auf verschiedene Techniken zurückgreifen. Daher solltest du einige Utensilien im Haus haben:

- Ein **Sieb** und ein **Passiertuch**, damit überschüssige Flüssigkeit abtropfen kann.
- Einen **Stabmixer, Standmixer** oder **Universalküchenmaschine** zum Zerkleinern und Pürieren.
- Verschiedene **Formen** und **Gefäße** zum Aufbewahren, Fermentieren oder Formen des Käses. Achte darauf, dass alles sauber und steril ist.
- Und du benötigst natürlich auch verschiedene **Töpfe** und **Löffel**, aber das **klassische Zubehör** hast du sicher in deiner Küche.

Je nach gewünschter Sorte, verwendest du die dafür geeignete Herstellungstechnik:

Dicklegen/Entwässern

Diese Technik eignet sich besonders gut für **Frisch- oder Hüttenkäse**. Dafür kochst du Sojadrink oder -joghurt mit etwas Zitronensaft oder Essig auf, bis er stockt und lässt ihn dann in einem Passiertuch oder Sieb abtropfen, damit er nicht verwässert.

Fermentieren/Reifen lassen

Bei der Fermentierung werden **Lebensmittel durch Gärung haltbar gemacht**. Um veganen Käse zu fermentieren, benötigst du **organische Mikroorganismen** wie Hefe, gewisse Bakterien oder Pilze. Diese mischt du z. B. in Pulverform unter das Cashewmus für deinen Cashewkäse, den du dann einen Tag lag auf Zimmertemperatur in einem Tuch fermentierst. Fermentierte Lebensmittel sind nicht nur länger haltbar, sondern auch sehr **gesund und bekömmlich für Magen und Darm**. Für das Reifenlassen ist eine dunkle und trockene Lagerung sowie eine konstante Temperatur wichtig. Dafür kannst du deinen Kühlschrank nutzen. Den veganen Käselaib solltest du jedoch in einen Behälter legen, ihn jeden Tag lüften und von Flüssigkeit befreien.

Veganen Käse selber machen – Pflanzliche Käsealternativen

Selbstgemachten Veganen Käse aufbewahren & einfrieren

Damit dein veganer Käse ein paar Tage haltbar ist, bewahrst du ihn am besten in einer **luftdichten Box** oder einem **Glas** im Kühlschrank auf. Wenn du mal eine Portion zu viel gemacht hast, so kannst du deinen Käseersatz auch für **ca. 2 Monate einfrieren**. Je länger er gefroren ist, desto eher kann er an Geschmack verlieren. Achte darauf, dass er gut verpackt in einer Plastikbox oder einem Gefrierbeutel eingefroren wird. Wenn du ihn wieder herausnimmst, versuche ihn **langsam** z. B. über Nacht im Kühlschrank **aufzutauen**. Tauflüssigkeit kannst du mit einem Küchenpapier abtupfen, damit sich kein Schimmel bildet.

Veganen Käse selber machen – die verschiedenen Sorten

Auf deine liebsten Käsesorten brauchst du nicht verzichten, denn du kannst die vegane Variante einfach selbst machen:

Veganer Frischkäse

Er ist super easy und schnell zubereitet. Dafür musst du die Mandeln oder Cashews, je nachdem welche Nüsse/Kerne du verwendest, einweichen oder kurz weichkochen, mit dem Mixer pürieren und mit Zitronensaft, Hefeflocken, Salz und Pfeffer abschmecken. Damit er nicht verwässert, kannst du ihn in einem Nussmilchbeutel in einem Sieb abtropfen lassen. [Zum Rezept](#)

Veganer Parmesan

Eine große Portion Parmesan gehört einfach auf jede Pasta. Dafür zerkleinerst du Mandeln oder Cashews mit Hefeflocken und Salz in einem [Foodprozessor](#) oder Zerkleinerer und streust ihn über deine Nudeln. Definitiv die schnellste Option, um für veganen Käseersatz zu sorgen. [Zum Rezept](#)

Veganer Mozzarella

Die weißen Kugeln lassen sich gut aus Sojadrink oder -joghurt und Cashewkernen herstellen. Die eingeweichten Cashews werden mit Gewürzen fein püriert, der Sojadrink mit Agar Agar aufgekocht und das Cashewmus untergehoben. Mit einem Löffel gibst du die Creme portionsweise zum Aushärten in Eiswasser und schon hast

du deine Mozzarellakugeln aus Cashewkäse.

Veganer Pizzakäse/Hefeschmelz

Perfekt für Pizza, Lasagne und Aufläufe. Du bereitest ihn ganz ähnlich wie eine Mehlschwitze zu. Margarine schmelzen, mit Mehl anschwitzen, mit Wasser ablöschen und mit Gewürzen abschmecken. Für die käsige Note sorgen die Hefeflocken. [Zum Rezept](#)

Veganer Camembert

Der Weichkäse ist schon etwas anspruchsvoller, denn du benötigst für die Reifung Probiotica, also natürliche Mikroorganismen, die zur Fermentierung beitragen. Hier kannst du z. B. auf Brottrunk aus dem Drogeriemarkt zurückgreifen. Den Brottrunk mixt du unter deine eingeweichte, pürierte und gewürzte Cashewmasse, die du in einer Form 1-2 Tage bei Zimmertemperatur trocknen lässt. Wichtig beim Reifenlassen ist die dunkle und trockene Lagerung sowie eine konstante Temperatur, um eine „gesunde“ Schimmelrinde zu erzeugen. Dafür eignet sich z. B. der Kühlschrank. Dort kannst du deinen Käseersatz in einer Box über mehrere Tage lang lagern und reifen lassen. Allerdings solltest du deinen Käse einmal täglich lüften und mit einem sauberen Tuch Flüssigkeit abtupfen. Diesen Vorgang wiederholst du, bis die gewünschte Textur und Rinde vorhanden ist.

Veganer Gouda

Der Hartkäse wird in diesem Rezept aus Cashewkernen und Sojamilch hergestellt. Die eingeweichten Cashews werden in einem [Hochleistungsmixer](#) mit Gewürzen fein püriert, die Sojamilch mit Zitronensaft und Agar Agar aufgekocht, dann wird alles vermischt und zum Aushärten in eine Form in den Kühlschrank gestellt. [Zum Rezept](#)

Rezepte mit veganem Käse

Du möchtest deinen veganen Käse nicht nur auf Brot genießen oder hast eine Portion übrig und möchtest sie mit übrigens Lebensmitteln kombinieren? Dann binde dir die Schürze um, schnapp dir deinen Käseersatz und mach vegane [Mac & Cheese](#), ein veganes [Grilled Cheese Sandwich](#) oder ganz klassisch eine leckere [Lasagne](#). Das reicht dir nicht, du möchtest es noch käsiger? Dann kommt hier das absolute Highlight: [veganes Käsefondue](#). Das schmeckt am besten mit frischem oder leicht geröstetem Brot.

Veganen Käse selber machen – Pflanzliche Käsealternativen

Auch Kuhmilch lässt sich leicht durch Pflanzenmilch ersetzen. Mit Pflanzendrinks wie Sojamilch, Hafermilch, Mandelmilch oder Reismilch kannst du auch ganz vorzügliche Rezepte kreieren. Probiere auch gerne mal Haselnussmilch, Erbсенmilch oder Pistazienmilch.

Veganer Feta – das Grundrezept

Um dir den Einstieg in die vegane Käsewelt zu erleichtern, fängst du am besten mit einem ganz einfachen Rezept an. Veganer Feta ist super easy herzustellen und benötigt nicht viele Utensilien, nur etwa 3 Tage Geduld. So lange sollte er nämlich in Öl und Gewürzen marinieren, damit er die Aromen annimmt und einen intensiven Geschmack entwickelt.

- 1 -

Tofu zwischen Küchenpapier fest ausdrücken, abtupfen und in grobe Würfel schneiden. Kräuter waschen, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.



- 2 -

Oliveöl mit Kräutern, Zitronensaft, Hefeflocken, Salz und Pfeffer verrühren.



- 3 -

Knoblauch schälen und mit den Tofuwürfeln in ein steriles Glas geben. Mit Marinade übergießen, ein paar Mal schütteln und fest verschließen.

