

VEGAN!

DAS GOLDENE VON GU



TIERFREIE REZEPTE ZUM GLÄNZEN UND GENIESSEN

G|U

400 g geschälte Haselnusskerne, geschälte Mandeln,
Macadamianusskerne oder Cashewkerne
Salz · 1 EL Agavendicksaft (ersatzweise Ahornsirup)

Außerdem:

Passiertuch oder Nussmilchbeutel (s. Tipp >)
4 Twist-off-Gläser (je 200 ml, sterilisiert)

1 Vegane Sahne zum Kochen können Sie ganz leicht selbst machen! Pur verfeinert sie Saucen und Suppen oder wird nach Lust und Laune zu Nussdrink verdünnt. Das spart Platz im Kühlschrank und Geld. Sie ist allerdings nicht zum Aufschlagen geeignet (für schlagfähige Kuchensahne s. >).

2 Für die Kochsahne die Nüsse in eine Schüssel geben und mit 1,5 l kaltem Wasser begießen, dann zugedeckt 4-8 Std. einweichen. Danach das Einweichwasser abgießen und die Nüsse kalt abbrausen.

3 Die Nüsse mit 900 ml frischem Wasser in den Standmixer geben. Sehr fein pürieren, bis eine sahnähnliche, glatte Flüssigkeit entstanden ist. Die Nussmasse in ein Passiertuch geben und über einer großen Schüssel auspressen, sodass die gemahlene Nüsse im Tuch bleiben und die Sahne in der Schüssel aufgefangen wird. Ersatzweise durch ein sehr feines Sieb passieren.

4 Die Nussahne mit 1 Prise Salz und Agavendicksaft verrühren und in gut verschließbare Gefäße umfüllen. Im Kühlschrank aufbewahrt hält sie sich 3 Tage; sie kann auch portionsweise eingefroren werden.

VARIANTE

NUSSDRINK (»NUSSMILCH«)

- Zur Herstellung von Nussdrink (auch Nussmilch genannt; s. >) die Nussahne je nach gewünschter Konzentration mit kaltem Wasser verdünnen.
- Für einen einfachen Nussdrink fügen Sie der Sahne die halbe Menge Wasser hinzu. So ergeben zum Beispiel 400 ml Nussahne plus 200 ml Wasser 600 ml Nussdrink.

PROFI-TIPP

Ein **Nussmilchbeutel** ist ein feinmaschiges, oben verschließbares Passiertuch in Tütenform - neben einem guten Mixer ein praktisches Utensil, wenn Sie Milch- und Sahnealternativen selbst machen möchten. Und so funktioniert's: Die Zutaten, z. B. eingeweichte Nüsse und Wasser, im Mixer fein pürieren. Den Nussmilchbeutel in eine Schüssel geben und die pürierte Masse einfüllen, dann den Beutel oben zuziehen und auswringen. Die Nussreste bleiben im Beutel, die Nussahne oder -milch landet in der Schüssel - kein Kleckern, kein Überlaufen. Nussmilchbeutel bestehen aus Nylon, Baumwolle oder Hanf, lassen sich unter fließendem Wasser oder in der Maschine bei 30-40° waschen und können immer wieder verwendet werden.



HAFERSAHNE

Mit Mandeln für den feinen Geschmack

Für 5 Portionen (je 100 g)
Zubereitungszeit ca. 20 Min.
Einweichzeit 30 Min.
pro Portion ca. 90 kcal
4 g EW · 6 g F · 6 g KH

50 g Nackthafer (ersatzweise Großblatt-Haferflocken)
50 g geschälte Mandeln · Salz

Außerdem:

Passiertuch oder Nussmilchbeutel (s. >)
2 Twist-off-Gläser (je 250 ml, sterilisiert)

1 Die Sahnealternative mit Hafer bindet ebenfalls Saucen, Suppen und Gemüsegerichte. Sie hat aber weniger Kalorien als reine Nussahne (s. >) und ist dabei auch noch preiswerter. Außerdem stimmt bei Verwendung von Hafer die Umweltbilanz (s. >).

2 Den Hafer mit den Mandeln in eine Schüssel geben und mit 500 ml kochendem Wasser übergießen. Die Mischung ca. 30 Min. einweichen lassen. Inzwischen das Sieb mit dem Passiertuch auslegen und über eine entsprechend große Schüssel hängen.

3 Die Mandel-Hafer-Masse in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab oder in der Küchenmaschine mit Messereinsatz fein pürieren. Das Püree in das Sieb gießen, das Passiertuch oben zusammennehmen und die gesamte Flüssigkeit auspressen (alternativ alles durch ein sehr feines Haarsieb passieren). Die Flüssigkeit in der Schüssel auffangen und mit 1 Prise Salz würzen.

4 Die Hafer-Mandel-Sahne in die Gläser füllen. Gut verschlossen hält sie sich im Kühlschrank ca. 3 Tage. Für längere Haltbarkeit (14 Tage) die Sahne aufkochen und heiß in die Gläser füllen, diese sofort verschließen. Tiefkühlen verlängert die Haltbarkeit auf 1 Jahr.



HOMEMADE NUSSMUS

Unglaublich wandelbar