

<http://www.peta.de/web/eifreierezepte.4103.html>

## Die zehn besten Ei-Rezepte ohne Ei

Garantiert tierfreundlich und Dioxin-frei

Stand: Januar 2011

Die Öffentlichkeit ist wieder in Aufruhr über den **Dioxin-Skandal im Tierfutter**. Die tierquälereiische Intensivtierhaltung in Deutschland steht am Pranger. Nach Hormonskandalen und den ständigen Gammelfleisch-, Salmonellen- und BSE-Skandalen überdenken die Menschen erneut ihre Ernährungsmuster.

Wir bieten leckere Alternativen!

**Die Top 10 der beliebtesten Ei-Rezepte ohne Ei.**



Rührtofu statt Rührei

### 1. Frühstücks-Rührei

*Zutaten für 2 Personen:*

300 g Seidentofu

1 TL Kurkuma

1 TL Kala Namak (schwarzes Salz aus dem Asia-Shop)

1 Bund Schnittlauch oder Petersilie

*Zubereitung:*

Tofu in der Pfanne mit Kurkuma und Salz mischen und erhitzen. Mit klein geschnittenen Kräutern garnieren. Das schwarze Salz hat einen schwefeligen Geschmack, der an den von Eigelb erinnert.

Eine Alternativ-Variante vom Vegan Head Chef **Björn Moschinski** gibt es auch noch in unserer Kochshow "Alles vegan":



Waffeln gelingen auch ohne Ei. Bild: Albrecht E. Arnold / pixelio.de

## 2. Waffeln

*Zutaten für 15 Stück:*

500 g Mehl  
150 g Rohrzucker  
1 Pkg. Backpulver  
3 EL Öl  
1 TL Salz  
500 ml Mandel-, Reis- oder Sojadrink Vanille  
100 ml Mineralwasser  
Neutrales Öl

*Zubereitung:*

Zucker, Salz, Backpulver und Mehl mischen und danach Vanilledrink und Wasser hinzugeben. Alles zu einem glatten Teig verquirlen.

Waffeleisen mit Öl bestreichen, jeweils ein Schöpflöffel voll Teigmasse hineingeben und ausbacken.

Dazu **Soyatoo! Rice Whip**, Nüsse und frisches Obst servieren.

?

## 3. Biskuitboden mit Früchten

*Zutaten:*

175 g Zucker  
225 g Mehl  
250 ml Mineralwasser  
6 EL neutrales Öl (Raps-, Sonnenblumenöl)  
1 Pkg. Backpulver  
1 Pkg. Vanillezucker  
Nach Bedarf: Obst, Tortenguss und Puderzucker

*Zubereitung:*

Alle Zutaten mischen, in eine kleine, geölte Springform (auch in eine Osterlammform) füllen und bei 180 Grad für ca. 20 bis 25 Minuten backen. Mit einer Gabel testen, ob der Teig durch ist.

Wer möchte, kann mit Kiwi, Mandarinen, Pfirsichen, Erdbeeren und Bananen den Kuchenboden belegen und mit angerührtem Tortenguss übergießen. Das Lämmchen vorsichtig aus der Form lösen und mit Puderzucker bestreuen.

## 4. Lauchquiche

*Zutaten für den Teig:*

300 g Mehl  
1 Pkg. frische Hefe  
2 EL Olivenöl  
2 TL Salz  
Ca. 200 ml Reisdink

*Belag:*

750 g Lauch  
200 g Tofu natur oder Mandel-Tofu von dm  
250 ml Reisdink  
3 EL Maisstärke  
3 TL Senf  
2 TL Dill  
1 TL Pfeffer  
2 TL Curry  
1 TL Muskat  
3 EL Hefeflocken

*Zubereitung:*

Mehl mit warmem Reisdink, Hefe, Öl und Salz vermischen. Gut durchkneten und je nach Konsistenz noch etwas Reisdink oder Mehl hinzufügen. Tuch darüber legen und an einem warmen Ort für 50 Minuten gehen lassen (nicht über 40 Grad). Durchkneten und noch einmal 40 Minuten gehen lassen.

Für den Belag wird in einer Pfanne mit etwas Öl der klein geschnittene, gewaschene Lauch angeröstet und mit etwas Wasser gedämpft.

Der Tofu wird mit dem Reisdink, der Stärke, den Hefeflocken und den Gewürzen vermengt und püriert. Nach Belieben abschmecken.

Diese Masse zum Lauch geben und mischen.

Den Teig auf einem Backblech auslegen und an den Rändern etwas höher stehen lassen. Dort hinein die Lauchmasse geben. Für ca. 35 Minuten bei 180 Grad backen.

## 5. Mayonnaise

*Zutaten:*

Sojadrink natur und Rapsöl ungefähr im Verhältnis 1:3 (also ca. 30 ml Sojadrink und 90 ml Öl)

Senf, Zitronensaft, Salz, Pfeffer

*Zubereitung:*

Sojadrink und Rapsöl pürieren, bis eine relativ feste Konsistenz erreicht ist. Mit etwas Senf, Zitronenabrieb oder Zitronensaft, Salz und etwas Pfeffer leicht würzen. Nochmals durchpürieren und auch das Öl, das oben schwimmt, mit dem Pürierstab herunterziehen.

Auch hier haben wir eine Variante von Björn Moschinski:



Selbst Spätzle sind vegan und ei-frei machbar. Bild: Stefan Reis / pixelio.de

## 6. Spätzle

*Zutaten:*

400 g Mehl

250 ml Wasser

2 EL Soja-Mehl

0,5 TL Muskat

*Zubereitung:*

Soja-Mehl mit etwas Wasser verrühren und mit restlichem Wasser, Mehl, Salz und Muskat zu einem weichen Teig verrühren.

Einen Topf mit kochendem Salzwasser aufstellen. Den Teig in eine Spätzlepresse geben, durchpressen und mit einem Messer von der Presse abschaben. Die Spätzle, die an die Wasseroberfläche hinaufschwimmen, können mit einem Sieblöffel abgeschöpft werden. Wer möchte, kann die Spätzle in einer Pfanne noch mit etwas pflanzlicher Margarine anbraten, veganen Käse (z.B. Vegourmet) und Röstzwiebeln zugeben und mit Petersilie verfeinern. Diese Käs-Spatzen überzeugen jeden.

## 7. Omelette

*Zutaten:*

400 g Seidentofu

2 EL Sojadrink

2 EL Hefeflocken

2 EL Maisstärke

2 EL Tahini (Sesampaste)

0,5 TL Knoblauchpulver

0,5 TL Kurkuma

1 TL Salz

2 TL Paprikapulver edelsüß

*Zubereitung:*

Alle Zutaten miteinander vermischen und in einer heißen Pfanne zum Omeletts ausbacken.

Mit frischen Kräutern garnieren. Wahlweise kann die Omelettemasse auch mit Erbsen, Zwiebeln, Spinat,

Karottenraspeln oder Olivenstücken verfeinert und dann erst in die Pfanne gegeben werden. Oder man dünstet diverse Gemüsesorten und gibt sie auf das fertige Omelette.

### **8. Schoko-Kirsch-Kuchen**

*Zutaten:*

300 g Mehl  
250 g Zucker  
350 ml Wasser  
150 g Chocoreale oder Zartbitteraufstrich vom dm  
1 Pkg. Backpulver  
1 Pkg. Vanillezucker  
6 EL Kakaopulver  
1 Glas Kirschen  
50 g gehackte Mandeln

*Zubereitung:*

Chocoreale, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Mehl mit Backpulver und Kakao mischen und zugeben. Nach und nach Wasser einrühren bis der Teig schön zähflüssig ist. In eine Springform füllen. Die Kirschen gut abtropfen lassen, gleichmäßig auf dem Kuchen verteilen und leicht eindrücken. Mandeln darüber streuen. Bei 175 Grad für 45-60 Minuten backen.

Für eine gute Bindung und als Ei-Ersatz sind auch Bananen gut geeignet. Die reifen Bananen werden zu Muß gestampft und in den Teig gemischt.

### **9. Panade**

Das "Chicken Double Down Sandwich", ganz ohne Fleisch, Ei und Käse.

*Zutaten:*

1 Sellerieknolle  
Pfeffer, Salz  
Semmelbrösel (und Sesam)  
Mehl  
Sojadrink  
Rapsöl

#### **Veganer Schmelzkäse von Tofutti**

#### **Wheaty Salami**

*Zubereitung:*

Die Sellerieknolle schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl mit Sojadrink zu einem klebrigen Teig verrühren und in eine flache Schale geben. Die Selleriescheiben nun zuerst in den „Kleberteig“ legen und wenden, danach in Semmelbröseln (nach Belieben auch Sesam untermischen) wenden.

Eine Pfanne mit Rapsöl erhitzen. Fettprobe: Einen Holzkochlöffel in das heiße Fett halten. Wenn es zischt und blubbert, ist das Fett heiß genug und die Selleriescheiben können in die Pfanne gelegt werden. Auf beiden Seiten goldgelb anbraten.

Um den Double Down herzustellen, zwischen die heißen Selleriescheiben eine Scheibe veganen Schmelzkäse und eine Scheibe „Salami“ legen.

Vorsicht: heiß und fettig!

Mehl und Sojadrink ergeben einen Kleber, an dem die Panade sehr gut haften bleibt.

### **10. Suppeneinlage**

Eine richtig leckere Gemüsesuppe mit geronnenem „Ei“ darin?

*Zutaten für vier Personen:*

3 Kartoffeln  
2 Zucchini  
1 Dose Kichererbsen  
2 Karotten  
2 rote Paprika  
1 Bund Petersilie  
200 g Seidentofu  
Gemüsebrühe, Currypulver, Paprikapulver, Salz, Öl

*Zubereitung:*

Das Gemüse waschen, schälen und in mundgerechte aber große Stücke schneiden. Gemüse in einem Topf mit

etwas Öl andünsten. Mit Gewürzen abschmecken. Einen halben Liter Gemüsebrühe dazu schütten und 5 Minuten aufköcheln lassen. Den Seidentofu zerkleinern und kurz vor Ende zusammen mit klein geschnittener Petersilie zugeben.

Leckeres Olivenfladenbrot und Ajvar dazu reichen.

Der Seidentofu hat eine rühreartige Konsistenz und sorgt für das entsprechende Mundgefühl.

## Mehr Infos zum Thema "Ei-Ersatz"

### Bindemittlersatz

Als Ei-Ersatz dienen Sojamehl, Johannisbrotkernmehl, Tomatenmark, pürierter Tofu, Mai- oder Kartoffelstärke, Bananenmus oder Apfelmus. Oft kann man das Ei auch ganz weg lassen.

### Treibmittlersatz

Backpulver mischen mit Bananenmus, mit Mais- oder Kartoffelmehl; Sojadrink oder kohlenensäurehaltiges Mineralwasser statt Wasser benutzen.

Geschmack: Kala Namak (schwarzes Salz)

Konsistenz: pürierter Tofu, Seidentofu

Farbe: Kurkuma, Paprikapulver, Safran

Beispiele von Fertigprodukten:

- Orgran NO EGG Ei-Ersatz, 200g
- Vantastic Foods BIO SOJAMEHL vollfett, 250 g
- 3 Pauly Ei-Ersatz
- No Egg – Eiersatz besteht beispielsweise aus den Zutaten Kartoffelstärke, Tapiokamehl, Pflanzengummi: Methylzellulose, Kalziumcarbonate, Zitronensäure.



## Bestellen Sie GRATIS ihr Veggie Starter Kit!

Sie wollen noch mehr über Tierrechte und tierfreundliches Leben wissen? Bestellen Sie jetzt einfach GRATIS unsere Broschüre "**Einfach vegetarisch, einfach vegan**" mit vielen Informationen, Tipps und Rezepten für Ihren Start in ein tierfreundlicheres und schmackhaftes Leben!

PS: Sie können die Broschüre auch schon jetzt sofort als PDF-Datei herunterladen. Alle Informationen gibt es [hier](#).