

VEGANTINA

Eiskatt Vegan



Love
ICE CREAM
♥



VEGANTINA

Eiskatt
Vegan

Cremiger Genuss ohne Tier

BETTINA HAHN

Inhalt

Vorwort 9

Dieses Buch 10

Küchenequipment 11

Waage	11
Mixer / Pürierstab	11
Eismaschine	12

Eisherstellung und -lagerung 12

Die Basiszutaten 15

Pflanzliche Sahne	15
Kokosmilch und Kokosjoghurt	15
Sojaquark	16
Planzenmilch / Pflanzendrinks	16
Cashewnüsse	16
Nussmus	17
Johannisbrotkernmehl	17
Süßungsmittel	17
Früchte	18

Servieren mit Stit 19

Klassisches Eis 23

Schokoladeneis	24
Schokolade-Kokos-Eis	26
Vanilleeis	28
Zitroneneis	30
Himbeereis	32
Mandeleis	34
Erdbeereis	36
Meloneneis	38
Haselnusseis	40
Schokolade-Haselnuss-Eis	42
Bananeneis	44
Stracciatella-Eis	46
Pfirsicheis	48
Kirsch-Schokoladen-Eis	50

Fancy Eis 53

Schokolade-Marzipan-Eistörtchen	54
Baby Colada-Eis	56
Cashew-Orange-Eis	58
Kaffee-Sahne-Eis	60
Erdnuss-Karamell-Eis	62
Sunshine Smoothie-Eis	64
Raffaella-Eis	66
Swimming Pool-Eis	68
Nouggi Nuss-Eis	70
Virgin Mojito-Eis	72
Apfel-Crumble-Eis	74

Pflaumen-Crumble-Eis	76
Kokos-Limette-Eis	78
Schwarzwälder-Kirsch-Eis	80
Marzipan-Mohn-Eis	82
Ofenbananen-Eis	84
Spekulatius-Eis	86
Weißer Schokolade-Mandel-Eis	88
Zupfkuchen-Eis	90
Karamelleis	94
Rübli-Eis	96

Frozen Yoghurts 99

Lemon Frozen Yoghurt	100
Raspberry Frozen Yoghurt	102
Blueberry Banana Frozen Yoghurt	104
Mandarin Orange Frozen Yoghurt	106
Strawberry Frozen Yoghurt	108
Tropical Frozen Yoghurt	110
Kiwi Frozen Yoghurt	112

N'Ice Creams 115

Chocolate Breakfast N'Ice Cream	116
Tropical Green Smoothie N'Ice Cream	118
Mango Apricot N'Ice Cream	120
Peanut Butter & Jelly N'Ice Cream	122
Hazelnut Banana N'Ice Cream	124
Very Berry Cheesecake N'Ice Cream	126

Dessertsaucen 129

Orangensauce	130
Schokoladensauce	132
Marzipansauce	133
Karamellsauce	134
Erdbeersauce	135
Himbeersauce	136

Danksagung 139





*"Veganism is not a sacrifice.
It's a joy."*

PROF. GARY L. FRANCIONE

EAT
ME



Love
ICE CREAM
♥



Vorwort

Sahnig-cremigtes Eis? Sehr gerne! Tierliche Produkte? Nein danke! So oder so ähnlich denken immer mehr Menschen, die Tierprodukte minimieren oder gänzlich von ihrem Teller streichen möchten - überwiegend aus ethischen Gründen, aber auch ökologische und gesundheitliche Aspekte tragen zur Entscheidung bei.

Während in den Supermarkt-Tiefkühltruhen rein pflanzliches Eis heutzutage immer häufiger anzutreffen ist, bleibt die Auswahl aber doch noch recht beschränkt. Viele der handelsüblichen Sorten entpuppen sich zudem als Sorbets. Der Verzicht auf tierliche Produkte muss jedoch keineswegs mit einem Verzicht auf Genuss einhergehen. Wer sahniges Eis genießen möchte, nimmt die Eisproduktion am besten selbst in die Hand. Mit dem passenden Küchengerät (Seite 11) ist Eis zu Hause einfach und schnell gemacht, so dass im Nu ein leckeres Dessert gezaubert ist.

Das Buch, das Du gerade in Händen hältst, liefert eine Fülle von köstlichen Rezepten. Klassisches Schokoladeneis kennt jeder, aber wie wäre es auch mal mit Swimming Pool-Eis, Apfel-Crumble-Eis oder Marzipan-Mohn-Eis? Die Kreation neuer Sorten macht die Eisherstellung zu Hause überhaupt sehr reizvoll, zusammen mit dem Wissen, dass im selbstgemachten Eis nur die allerbesten Zutaten stecken. Die überwiegende Mehrzahl der vorgestellten Rezepte ist frei von raffiniertem Zucker, stattdessen kommen bevorzugt geringer verarbeitete Süßungsmittel wie Ahornsirup, Agavendicksaft oder Kokosblütensirup zum Einsatz. Jedes Rezept wurde mit viel Liebe zum Detail entwickelt und mehrfach getestet.

Das Ziel dieses Buchs ist einfach: VeganerInnen und Vegan-Neugierige sollen dekadentes Eis genießen! Je nach Lust und Laune fruchtig, nussig oder exotisch.

Ich wünsche Dir viel Spaß beim Durchstöbern der Rezepte. Ich hoffe, Du wirst sie genauso lieben wie ich!

Bettina

Dieses Buch

Kein Eisrezepte-Buch wäre komplett ohne die allseits geliebten Klassiker wie Schokoladen-, Erdbeer- oder Haselnusseis. Deshalb ist diesen Sorten allen voran ein eigenes Kapitel gewidmet.

Im Kapitel "Fancy Eis" gesellen sich dazu köstliche neue Kreationen, die so im Laden gar nicht oder nur selten anzutreffen sind, z.B. Schokolade- Marzipan, Baby Colada oder Pflaumen-Crumble. All diese Sorten schmecken besonders sahnig-cremig.

Eine leichtere Alternative sind die Frozen Yoghurts, bei denen ein Teil der pflanzlichen Sahne durch Sojaquark ausgetauscht wurde. Sojaquark ist im Prinzip abgetropfter Sojajoghurt und in jedem gut sortierten Supermarkt erhältlich.

In den letzten Jahren wurden auch die sogenannten N'Ice Creams immer beliebter. Darunter versteht man Eis, das aus naturbelassenen oder wenig verarbeiteten Zutaten, unter anderem Banane, Nussmus oder Kokosmilch, besteht und frei von raffiniertem Zucker ist. Diese gesündere Eisvariante kann man ohne schlechtes Gewissen praktisch schon zum Frühstück genießen und darf daher in diesem Buch natürlich nicht fehlen. Die vorgestellten Rezepte, z.B. Very Berry Cheesecake N'Ice Cream oder Peanut Butter & Jelly N'Ice Cream, schmecken so lecker, dass man gar nicht merkt, ein gesundes Eis zu löffeln.

Möchtest Du Dein selbstgemachtes Eis noch etwas aufpeppen? Wie wäre es zum Beispiel mit einer geschmacklich passenden Sauce? Schokoladig, fruchtig oder mit Karamell, blättere zum Ende des Buches für eine Reihe einfacher und köstlicher Rezepte.

Küchenequipment

Um cremiges Eis zu Hause herstellen zu können, ist nur wenig Equipment erforderlich: eine Waage, ein Mixer oder Pürierstab und eine Eismaschine.

Waage

Damit das selbstgemachte Eis optimal gelingt, sollten alle Zutaten exakt abgewogen werden. Am besten eignet sich dazu eine digitale Küchenwaage, mit der die Gewichte mit einer Genauigkeit von einem Gramm bestimmt werden können.

Mixer / Pürierstab

Um die Zutaten für das Eis zu einer homogenen Masse zu pürieren, ist ein Mixer oder Pürierstab erforderlich. Viele Rezepte in diesem Buch basieren auf Cashewkernen (Seite 16), die sich mit etwas Flüssigkeit, z.B. Pflanzenmilch, zu einer sahnigen Creme pürieren lassen. Auf vorheriges Einweichen der Cashews wird aus Zeitgründen verzichtet, ein leistungsstarker Mixer kann sie nämlich auch ohne Einweichen glatt pürieren. Ein sündhaft teures Hochleistungsmodell ist dafür gar nicht notwendig, es sind auch günstigere Mixer mit ausreichend hoher Umdrehungszahl (ab ca. 24.000 U/min) erhältlich.

Wenn Du keinen leistungsstarken Mixer besitzt, ziehe in Erwägung, Dir einen zuzulegen (selbstgemachte Cashewcreme ist auch in herzhaften Gerichten eine köstliche Alternative zu Kuhmilchsahe). Alternativ können die Cashewkerne einfach durch die gleiche Menge Cashewmus ersetzt und die Eiszutaten mit einem Pürierstab glatt gemixt werden.

Eismaschine

Die Rezepte in diesem Buch sind alle für die Herstellung in einer Eismaschine konzipiert. Die gute Nachricht vorweg: es muss kein teures Modell sein. Teurere Modelle (ab ca. 70-140 Euro) sind dank eines integrierten Kompressors in der Lage, selbständig zu kühlen. Da der Eisbehälter vor der Benutzung nicht tiefgefroren werden muss, ist man unabhängig von der Gefriertruhe und kann praktisch jederzeit spontan ein oder mehrere Sorten Eis herstellen.

Günstige Modelle sind hingegen schon ab 30 Euro aufwärts erhältlich. Da ein integrierter Kompressor fehlt, muss der Eisbehälter vor der Benutzung mehrere Stunden lang - am besten über Nacht - tiefgefroren werden. Spontan Eis herstellen lässt sich aber trotzdem, wenn man den Eisbehälter einfach immer in der Gefriertruhe lässt. Zudem sind günstigere Modelle dank des fehlenden Kompressors kleiner, was in einer kleineren Küche ein Vorteil sein kann. Wer nur hin und wieder Eis selbst herstellen möchte oder jeweils nur eine Sorte, wird auch mit einem nicht- selbstkühlenden Modell rundum zufrieden sein.

Die Herstellung von Eis ohne Maschine ist prinzipiell auch möglich, dauert aber länger und erfordert mehr Beachtung. Die Eismasse wird dazu in ein Behältnis gefüllt und in die Gefriertruhe gestellt, bis sie gefroren ist. Während des Gefrierprozesses muss die Masse alle 15 Minuten von Hand oder mit einem Rührgerät umgerührt werden, ansonsten bilden sich Kristalle und das Eis wird nicht cremig. Eine andere Möglichkeit ist es, die Eismasse in einer Eiswürfelform einzufrieren und die Eiswürfel anschließend in einem Mixer cremig zu pürieren.

Eisherstellung und -lagerung

Beim Mixen der Eiszutaten kann es bei manchen Rezepten erforderlich sein, den Mixer zwischendurch einmal anzuhalten und alles, was sich am Rand abgesetzt hat, mit einem Silikonspatel wieder nach unten zu schieben. Je nach Leistungsfähigkeit der Eismaschine

kann die Eismasse nach dem Mixen gleich in die Maschine gegossen werden oder muss zuvor im Kühlschrank abkühlen. Bevor die Eismasse in die Eismaschine gefüllt wird, sollte das Rührwerk eingeschaltet werden. Andernfalls könnte es passieren, dass die Eismasse an den Wänden bereits zu gefrieren beginnt und das Rührwerk blockiert. Die Zeit, die das Eis zum Gefrieren benötigt, hängt neben der individuellen Rezeptur auch von der Leistungsfähigkeit der Eismaschine bzw. der Kältekapazität des Gefrierbehälters ab. Daher fehlen in diesem Buch genaue Angaben zur Dauer des Gefrierprozesses. Allgemein lässt sich sagen: Das Eis ist fertig, wenn die Konsistenz fest ist und sich innerhalb einiger Minuten nicht mehr wesentlich ändert.

Frisch aus der Eismaschine ist jedes Eis allerdings noch vergleichsweise weich. Um mit einem Eisportionierer schöne Bällchen zu formen, kann das Eis vor dem Servieren für etwa eine Stunde in die Gefriertruhe gestellt werden, damit es noch etwas fester wird. Dann ist die Konsistenz ideal.

Bleibt das Eis für mehrere Stunden in der Gefriertruhe, werden die meisten Sorten hingegen ziemlich hart werden. Aus diesem Grund ist das Eis in diesem Buch zum Sofort-Essen gedacht, und die Rezeptmengen sind, wenn nicht anders angegeben, für etwa vier Portionen kalkuliert. Das mag erst einmal nachteilig klingen, aber es gibt auch unschlagbare Vorteile. Denn frisches Eis schmeckt am allerbesten. Eine hohe Zuckermenge kann helfen, hartes Eis zu vermeiden, die hier vorgestellten Rezepte verzichten jedoch ganz bewusst darauf. Zudem sind die meisten Eissorten schnell gemacht: Zutaten abwiegen, glatt mixen, und schon kann die Masse in die Eismaschine. Von der Einwaage bis zum fertigen Eis vergeht meist weniger als eine halbe Stunde. Warum die Eismaschine also nicht einfach öfter mal anwerfen?

Dass das Eis in der heimischen Gefriertruhe recht schnell hart wird, hat auch mit der Temperatur zu tun: die ist zu Hause mit ca. -18 bis -24 °C üblicherweise einige Grade kälter als in einer Eisdiele. Wer sein selbstgemachtes Eis mehrere Stunden oder Tage lang einfrieren möchte, sollte es vor dem Servieren mindestens 15-20 Minuten bei Raumtemperatur (oder länger im Kühlschrank) antauen lassen und dann mit einem Löffel kräftig umrühren. So wird das Eis wieder zart schmelzend und kann leicht portioniert werden.



SWEET

Die Basiszutaten

Pflanzliche Sahne

Das Angebot an pflanzlichen Sahnealternativen im Supermarkt ist groß, es gibt sie unter anderem auf Basis von Soja, Hafer oder Reis. Für die Rezepte in diesem Buch werden Hafersahne und Reissahne (zum Kochen) verwendet, die mit ihrem angenehm neutralen Geschmack überzeugen. Beide Sorten weisen mit ca. 8-13 % einen niedrigeren Fettgehalt als das tierliche Pendant auf. Damit das Eis trotzdem sahnig-cremig schmeckt, kombiniere ich die pflanzliche Sahne in den meisten Rezepten mit pürierten Cashewkernen.

Kokosmilch und Kokosjoghurt

Kokosmilch hat mit ca. 17 % einen vergleichsweise hohen Fettanteil, was sie zu einem tollen Ersatz für Kuhmilchsahne macht. Allerdings besitzt Kokosmilch auch einen relativ ausgeprägten Eigengeschmack, der nicht mit jeder Eissorte harmoniert bzw. bei dezenteren Geschmacksrichtungen recht dominant herausschmecken kann. In diesem Buch kommt Kokosmilch daher nur zum Einsatz, wenn der Kokosgeschmack gut zu den übrigen Zutaten passt. Die Angabe "Kokosmilch" bezieht sich immer auf die Variante mit vollem Fettgehalt, nicht auf die Light-Version oder den Pflanzendrink auf Kokosbasis. Wird Kokosmilch über längere Zeit oder bei kühleren Temperaturen gelagert, setzen sich die festen Bestandteile allmählich oben in der Dose als Kokossahne ab. Kokosmilch sollte daher vor Gebrauch stets gut umgerührt werden.

Bei der Fermentation von Kokosmilch mit Milchsäurebakterien entsteht Kokosjoghurt, der in gut sortierten Supermärkten oder im Bioladen erhältlich ist. Aufgrund seines recht ausgeprägten Eigengeschmacks kommt Kokosjoghurt in diesem Buch nicht allzu häufig zum Einsatz. Er ist aber eine tolle Zutat, wann immer eine leichte Kokosnote gewünscht ist.

Sojaquark

Sojaquark hat die Konsistenz von abgetropftem Sojajoghurt und ist eine Hauptzutat der Frozen Yoghurt-Rezepte in diesem Buch. Mit frischen oder gefrorenen Früchten püriert, lässt sich aus ihm leckerer Fruchtjoghurt herstellen.

Pflanzenmilch / Pflanzendrinks

Heutzutage gibt es eine riesige Auswahl an pflanzlichen Milchalternativen. Für die hier vorgestellten Rezepte kommen Produkte basierend auf Soja, Mandeln, Cashews oder Haselnüssen zum Einsatz. Sojamilch besitzt einen höheren Fettgehalt als die meisten anderen Pflanzenmilchsorten und findet daher bevorzugt Verwendung. Die Rezepte funktionieren aber auch mit jeder anderen Pflanzenmilch, so dass Du Deine Liebingsorte wählen kannst.

Cashewnüsse

Cashewnüsse haben einen relativ dezenten Eigengeschmack und einen hohen Fettgehalt von etwa 45 %. Gibt man Flüssigkeit hinzu, z.B. Hafersahne oder Pflanzenmilch, lassen sich die kleinen Kerne in einem leistungsstarken Mixer (ab ca. 24.000 Umdrehungen pro Minute) zu einer sahnigen Creme pürieren. Pürierte Cashewkerne wirken ähnlich wie Johannisbrotkernmehl (Seite 17) als Verdickungsmittel. Außerdem vermindern sie die Bildung von Kristallen, was sie zu einem idealen Kandidaten für cremiges Eis und zum festen Bestandteil der Rezepte in diesem Buch macht.

Oft liest man, dass Cashewkerne vor dem Pürieren mehrere Stunden in Wasser eingeweicht werden sollten. Ein leistungsstarker Mixer kann die Cashews aber auch ohne Einweichen glatt pürieren. Das spart Zeit und macht das Eis aufgrund des geringeren Wassergehalts cremiger. Für die hier vorgestellten Rezepte kommen ausschließlich nicht eingeweichte, ungeröstete und ungesalzene Cashewnüsse zum Einsatz. Sie lassen sich 1:1 durch Cashewmus ersetzen, falls Du keinen leistungsstarken Mixer besitzt.

Ernährungsphysiologisch punkten Cashewnüsse mit einem hohen Proteingehalt (etwa 20 %) und vielen Vitaminen und Spurenelementen, unter anderem Folsäure, Magnesium, Phosphor, Eisen und Zink. Zudem sind sie im Vergleich zu anderen Nüssen meist günstig zu haben.

Nussmus

Nussmus ist eine tolle Zutat, um veganes Eis cremig zu machen und ihm einen nussigen Geschmack zu verleihen. Neben Cashewmus kommt in diesem Buch auch Mus aus Mandeln (die helle Variante aus blanchierten Mandeln), Erdnüssen oder Haselnüssen zum Einsatz. Achte darauf, nur hochwertiges Nussmus zu kaufen, das zu 100 % aus Nüssen besteht. Sogenannte Nusscremes enthalten neben Nüssen auch zugesetzte Öle wie Palmöl oder Sonnenblumenöl und raffinierten Zucker. Nussmus sollte vor Gebrauch stets gut umgerührt werden, da sich das Nussöl mit der Zeit oben absetzt.

Johannisbrotkernmehl

Johannisbrotkernmehl wird aus den Samen des Johannisbrotbaums gewonnen und ist im gut sortierten Supermarkt oder Bioladen erhältlich. Es wird der Eismasse als Verdickungsmittel zugesetzt, da es anders als zum Beispiel Speisestärke auch kalte Zutaten binden kann. Johannisbrotkernmehl muss sparsam dosiert werden, denn ein Zuviel kann die Konsistenz des Eises zäh machen.

Süßungsmittel

Das Eis in diesem Buch wird hauptsächlich mit Alternativen zu raffiniertem Zucker gesüßt, allen voran Agavendicksaft und Ahornsirup. Auch Kokosblütensirup und -zucker, Apfelsüße oder Zuckerrübensirup finden Verwendung, wenn es geschmacklich zur Eissorte passt. Sirupe und Dicksaft gehören aufgrund des hohen Zuckeranteils von ca. 65-75 % zwar nicht gerade zu den "Health Foods", sind aber wesentlich geringer verarbeitet als raffinierter Zucker und weisen mehr Spurenelemente und Mineralstoffe auf. Zudem besitzen sie einen dezenten bis ausgeprägten Eigengeschmack, mit dem sich das Eis wunderbar akzentuieren lässt. Beispielsweise harmonisiert Ahornsirup sehr gut

mit nussigen Sorten, und Schokoladeneis bekommt durch Kokosblütensirup eine leichte Karamellnote. Für einige Eissorten kommen auch Amarenakirsch-Sirup, Schokolade, gesüßtes Trinkkakaopulver, Marzipan, Nougat oder Blue Curaçao-Sirup zum Einsatz. Medjoul-Datteln, getrocknete Softaprikosen und Bananen sind ebenfalls reich an Zucker, enthalten aber auch viele Nährstoffe wie Eisen, Kalium und Magnesium. Das macht sie zu einem tollen Süßungsmittel für N'Ice Creams.

Früchte

Für leckeres Fruchteis ist es wichtig, nur Früchte von bester Qualität und optimalem Reifungsgrad auszuwählen. Auch tiefgefrorene Früchte funktionieren sehr gut. Sie sind rund ums Jahr erhältlich und bieten darüber hinaus den Vorteil, dass die Eismasse nach dem Mixen bereits kalt ist und somit schneller in der Eismaschine gefriert. Manchmal kann die Zugabe von Johannisbrotkernmehl vorteilhaft sein, damit das Eis genauso cremig wie bei der Verwendung von frischen Früchten wird.

Wenn im Rezept nicht anders vermerkt, beziehen sich die Mengenangaben immer auf das Fruchtfleisch ohne Kern oder Schale.



Stracciatella-Eis

**Weißes Schokoladeneis mit zartschmelzenden Splittern von dunkler Schokolade.
Braucht es mehr Worte um zu beschreiben, dass diese Sorte einfach umwerfend
schmeckt?**

Zutaten

160 g vegane weiße
Schokolade
160 g Hafersahne
270 g Sojamilch
2 EL (30 g) Agavendicksaft
⅓ TL Salz
⅓ gestrichener TL
Johannisbrotkernmehl
40-50 g Raspelschokolade

Die weiße Schokolade grob hacken und über heißem Wasser schmelzen. Alle Zutaten mit Ausnahme des Johannisbrotkernmehls und der Raspelschokolade in einem Mixer oder mit einem Pürierstab glatt pürieren, das Johannisbrotkernmehl zugeben und kurz untermixen. Die Masse wenige Minuten in den Kühlschrank stellen, bis sie leicht eingedickt ist, dann die Raspelschokolade untermixen (falls die Masse noch warm ist, erst abkühlen lassen, damit die Schokolade nicht schmilzt). Die Masse in eine laufende Eismaschine einfüllen und in der Eismaschine gefrieren lassen. Das Eis gleich genießen oder etwa eine Stunde in der Gefriertruhe fester werden lassen.



Love
it

Erdnuss-Karamell-Eis

Diese Sorte ist inspiriert von dem allseits geliebten Schokoriegel, den ich früher sehr gerne gegessen habe. Das Eis ist anteilig mit Kokosblütensirup gesüßt. Dessen fruchtige Karamellnote harmoniert sehr gut mit Erdnuss und macht den Eisgeschmack noch vielschichtiger.

Zutaten

160 g Sojamilch
160 g Hafersahne
3 EL Kokosblütensirup plus
mehr für die Karamellschicht
4 EL (66 g) Ahornsirup
150 g Erdnussmus
⅛ TL Salz
½ gestrichener TL
Johannisbrotkernmehl
2 schwach gehäufte EL Trink-
kakaopulver (gesüßt)

Tipp

Für die Karamellschicht kann anstelle von Kokosblütensirup auch Karamellsauce (Seite 134) verwendet werden.

Sojamilch, Hafersahne, Kokosblütensirup, Ahornsirup, Erdnussmus und Salz in einem Mixer oder mit einem Pürierstab zu einer glatten Masse pürieren. Das Johannisbrotkernmehl zugeben und kurz untermixen. Die Masse wenige Minuten in den Kühlschrank stellen, bis sie leicht eingedickt ist, dann in eine laufende Eismaschine einfüllen und in der Eismaschine gefrieren lassen. Die Hälfte des Eises in ein vorgekühltes Behältnis transferieren und mit einigen Teelöffeln Kokosblütensirup besprenkeln. In die andere Hälfte das Trinkkakaopulver einrühren und das Schokoladeneis auf dem Erdnusseis verteilen. Das Eis vor dem Servieren etwa eine Stunde in der Gefriertruhe fester werden lassen.

