Artikel vom 04.04.2024 · Ausgedruckt am 19.11.2026, 22:48 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/kaesealternative

# Käsealternative



Foto: Leonie Jaxy

**Zutaten (circa 200 g):**

400 ml Sojasahne,

1 kleine Zwiebel,

3 EL Hefeflocken,

3 EL Apfelessig,

2 EL Tapiokamehl,

2 EL Agar-Agar,

1 ¼ TL Salz,

2 TL Knoblauchpulver,

2 TL Paprikapulver edelsüß,

2 TL Kurkuma.

**Zubereitung:** Die Zwiebel häuten und in sehr kleine Stücke schneiden. Die Sojasahne zusammen mit der Zwiebel, den Hefeflocken, dem Tapiokamehl, dem Agar-Agar, Salz, Knoblauchpulver, Paprikapulver und Kurkuma in einen Topf geben. Auf mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Sobald die Mischung kocht, die Hitze reduzieren und alles circa 5 Minuten durchziehen lassen. Während die Zutaten köcheln, in einer separaten Schüssel den Apfelessig zusammen mit dem Tapiokamehl anrühren. Dann die Mischung in den Topf geben und alles gut rühren, sodass keine Klümpchen entstehen können. Tipp: der Essig kann vorher leicht erwärmt werden, um das Stocken der Mischung zu verlangsamen. Alles noch einmal eine Minute durchziehen lassen und regelmäßig umrühren. In der Zwischenzeit eine kleine Schüssel von innen einölen. Im Anschluss die käsige Masse in die Schüssel füllen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Erst dann in den Kühlschrank stellen und über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Tag die Schüssel auf einen Teller oder Brett oder Teller umstürzen, um den Aufschnitt herauszulösen. Wer will, kann die Käse-alternative noch mit getrockneten Kräutern ummanteln. Sollte die Masse etwas weicher sein, kann sie auch gut als Aufstrich genutzt werden.