

K

Ä

S

E

Großteils probier ich auch bei Käse nicht zu ersetzen, sondern Neues zu kreieren um Gerichte schmackhaft zuzubereiten.

Und dennoch gibt es einige Produkte die ich empfehlen kann, wenn es um Käse geht.

In meinen Kühlschrank findet man sehr oft veganen Parmesan. Diese Alternative finde ich sehr gut und passend für so viele Gerichte, nicht nur für Pasta. Nüsse, Salz und Hefeflocken ... es ist echt sehr leicht in der Zubereitung und ewig haltbar.

Beim Thema überbacken wird's schon etwas trickreicher. Ich überbacke meine Speisen mit Nuss-Mus. Ich wähle das für mich passende Mus aus (Cashew, Mandel, Erdnuss), mit etwas Wasser, Hefeflocken und Gewürzen perfekt für mich zum Überbacken. In diesem Fall sei allerdings noch dazugesagt, es schmeckt für mich nicht nach Käse überbacken. Es hat eine leichte Kruste und mir schmeckt es supa gut. Mit Käse überbacken schmeckt allerdings komplett anders. Auch bei den Hartkäse-Ersatzprodukten gibt es viel am Markt wo oft fragwürdige Inhaltsstoffe drin sind. Und das lässt mich immer überlegen, ob ich es verwenden will oder nicht. Ich entscheide für mich meistens dagegen. Auch aus dem Grund, weil ich den Geschmack von Käse nicht vermisse!

Zu Käse zählen bei mir auch die Aufstriche ... Topfen, Streichkäse, Frischkäse. Das wird bei mir komplett mit veganen Aufstrichen ersetzt. Viele davon schmecken nicht nach Milchprodukten, muss es bei mir aber auch nicht. Es gibt allerdings auch sehr gute Kräuter- oder neutrale Frischkäse-Alternativen auf Nuss oder Sojabasis. Achte auch da auf die Inhaltsstoffe ... solange du alles kennst was drin ist, passt es. Brauchst du ein abgeschlossenes Studium um zu verstehen was du da isst, lass es besser bleiben!

Es gibt auch ein paar sehr gute Hartkäse die zur Jause aufs Brot sehr gut schmecken. Schau was es an Angeboten gibt, die Regale in den Supermärkten bieten schon eine große Auswahl. Probier dich durch und lass bei manchen Gerichten einfach mal den Käse weg. Vieles schmeckt auch ohne Käse fein!