



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Eidotter zum stippen - vegan

Ich bin ja gerne vegan. Wirklich. Und ich vermisse nicht viel. Blauschimmelkäse – aber sonst nix. Und vielleicht Toastbrot in weichen Eidotter stippen. Das war früher mein Sonntagsfrühstück. Lang ist es her. Ich mag eigentlich kein gekochtes Ei und weine dem auch nicht nach. Aber diese Kombi aus getoastetem Brot, darauf zerlaufener Butter und dann dem warmen, fettig-cremigen Eidotter – das hat schon was. Wer mich jetzt kennt, weiß, dass ich dazu eine Experimente Reihe gestartet habe. Und heute teile ich mit euch das fast perfekte Ergebnis. Flüssiger Nicht-Eier-Dotter zum Stippen von Toastbrot.



Man kann sicher ohne dieses Produkt überleben – aber man muss ja nicht. .-P Die Farbe und ein teil des Geschmacks kommt von Möhrensaft. Noch dazu ist das Ganze also auch noch echt gesund. Konsistenz bekommen wir durch Speisestärke und Fett in Form von veganem Frischkäse und Öl. Wer sich dran erinnert, wie sich weicher Eidotter im Mund anfühlt, weiss, dass er so fett, cremig, samtig ist. Das wollen wir erreichen. Ich verwende sehr gerne entweder den Natur-Frischkäse von Oatly oder von Simply V (alles unbezahlte Werbung). Beide sind neutral im Geschmack und eben nicht zu säuerlich. Beide vertrage ich auch mit meiner Histaminintoleranz gut. Als Öl geht gut Rapsöl – ebenfalls gut geschmacksneutral und verträglich.

Der Hauptgeschmack kommt dann durch das Kala Namak Salz. Das ist ein natürlich vorkommendes Schwefelsalz. Es erinnert im Geschmack ganz stark an gekochtes Ei. Früher ein Geheimtipp findet man das heute in vielen Biomärkten, Reformläden oder bei gut sortierten Gewürzhändlern.

Zutaten für etwas vier „Eidotter“

200ml Möhrensaft

1 EL Speisestärke

1-2 EL Rapsöl

1-2 EL veganen Frischkäse

Kala Namak Salz

Ggf. eine Prise Zucker



1. Möhrensaft erhitzen.
2. 1 EL Speisestärke mit etwas Wasser anrühren und nach und nach zum Saft geben. Achtung - nicht zu viel, sonst habt ihr Pudding!
3. 1-2 EL Rapsöl und 1-2 EL veganen Frischkäse einrühren.
4. Je nachdem wie säuerlich der Saft ist, ggf eine kleine Prise Zucker.
5. Mit Kala Namak abschmecken.

