



NestTipp 1

„Butter gegen Margarine austauschen“

Kocht ihr auch gerne wie Oma? Gemüse oder Soßen mit Mehlschwitze anzudicken oder das klassische Butterbrot darf bei euch nicht fehlen? Zugegeben, Margarine kann den Geschmack von Butter nicht ersetzen, aber richtig zubereitet schmecken die Alternativen genauso gut.

Mehlschwitze klappt auch mit Margarine. Statt die klassische Kuhmilch aufzukippen, verwendet einfach Wasser oder Hafermilch und zur Würze etwas Gemüsebrühe. Gemüsebrühe enthält oft, versteckt, Milchzucker. Daher achtet gut auf die Inhaltsstoffe.

Im Laufe der Jahre habe ich ein leckeres Rezept für Tomatenbutter entdeckt, dass ich euch nicht vorenthalten möchte.

Zutaten:

250 g Margarine

4 Knoblauchzehen

6 – 8 getrocknete, eingelegte Tomaten, abgetropft

80 g Tomatenmark

Salz

Pfeffer

Alles im Mixer zu einer glatten Maße vermengen und nach Geschmack abschmecken.

Dieses Rezept eignet sich auch sehr gut für die nächste Grillparty. Natürlich kann man auch einfach Margarine mit Kräutern und Salz zu Kräuter“butter“ oder mit Knoblauch zu Knoblauch“butter“ verarbeiten.

Kräuter- und Knoblauch“butter“ gibt es inzwischen von der Firma Meggle in jedem gängigen Supermarkt auch vegan zu kaufen.

Darüber hinaus sind auch die Kräuterbaguettes ohne tierische Inhaltsstoffe vorhanden.

Die klassischen Butterbohnen oder Bratkartoffeln funktionieren übrigens sehr gut mit Margarine. Alternativ könnt ihr diese auch mit Öl anbraten. Im Supermarkt gibt es ein Albaöl. Das ist ein Rapsöl mit Buttergeschmack. Vielleicht bietet das für die eine oder den anderen eine Alternative.



Und auch in jedem Kuchenrezept lässt sich Butter durch Margarine austauschen.

Im Supermarkt sind bereits viele Margarinen vegan deklariert.
Hier ein kleiner Ausschnitt von Produkten:



Ihr merkt sicher schon, was beim Austausch von nur einem Produkt möglich ist.
Probiert es aus!

 Informationsmöglichkeiten

Peta: <https://www.peta.de/themen/milch/>

Utopia: <https://utopia.de/ratgeber/butter-oder-margarine-was-ist-gesund-und-nachhaltig/>

 Quellenangaben (Stand Mai 2025)

• Bild 1 bis Bild 10 beginnend links:

Bild 1: <https://www.deli-reform.de/produkte/das-original-ohne-palmoel>

Bild 2: <https://www.edeka.de/de/produkte/gut-guenstig-sonnenblumenmargarine-500g>

Bild 3: <https://vandemoortele.com/de-de/produkt/sojola-streichfett>

Bild 4: <https://www.alsan.de/alsan-s/>

Bild 5: <https://www.meggle-foodservice.de/startseite/produkte/butter-spezialitaeten/vegane-grill-cremes/>

Bild 6: <https://just-organic.com/products/haferblock>

Bild 7: <https://www.rama.com/de-de/produkte/sooo-buttrig/rama-sooo-buttrig-vitamin-b12-225g>

Bild 8: <https://www.meggle-foodservice.de/produkte/backwaren/backwaren-gekuehlt/mediterranes-brot-250-g/>

Bild 9: <https://www.meggle-foodservice.de/produkte/backwaren/backwaren-gekuehlt/knoblauch-brot-250-g/>

Bild 10: <https://www.meggle-foodservice.de/startseite/produkte/backwaren/backwaren-gekuehlt/steinofen-dinkelbrot-250-g/>