



NestTipp 21

„O´zapft is“

Inzwischen haben wir schon September. Da kommen mir die Erinnerungen an das Oktoberfest und das leckere bayrische Essen.

Bier ist übrigens vegan, wenn es nach dem deutschen Reinheitsgebot gebraut ist. Bei Biermixgetränken kann es sein, dass diese nicht vegan sind. Bei den gängigen Biersorten braucht ihr euch jedoch keine Gedanken machen.

Was verbinde ich mit dem bayrischen Essen?

Leberkäse, Schwammerl, Weißwürstchen, Wurstsalat, Obazda, Brezeln, Käsespätzle und Kaiserschmarrn. Leberkäse hat übrigens weder etwas mit Leber noch mit Käse zu tun. Ich wollte es nur sagen, damit man nicht von falschen Tatsachen ausgeht.

Zugegeben, für richtig geile Keesespätzle habe ich noch kein Rezept. Meine Alternative besteht darin, Spätzle mit gebratenen Zwiebeln und Mehlschwitze anzurichten. So einen typischen Bergkäse habe ich noch nicht als Alternative gefunden. Das macht aber nichts, denn es gibt noch genug andere Alternativen und ich weiß, wofür ich verzichte. **Kein Geschmack der Welt rechtfertigt Tierleid!**

Eine einfache Keesealternative zum Selbermachen ist der Obazda.

Das Rezept besteht aus Cashewkernen und Tofu. Es eignet sich gut als Mitbringsel bei Besuchen, als Vorspeise oder auch einfach jeden Tag auf Brot und Brötchen.

Es ist empfehlenswert, Cashewnüsse im Bioladen zu kaufen, da bei diesen keine Pestizide eingesetzt werden. Insgesamt sind Bioprodukte eh die bessere Wahl, aber jeder muss auf seinen Geldbeutel achten. Zur Keeseherstellung reicht Cashewbruch, der etwas günstiger ist. Ansonsten habe ich schon einmal der Onlinehändler „Topfruit“ erwähnt. Dort gibt es ebenfalls Cashewbruch online zu bestellen.

Darüber hinaus benötigt ihr das Obazda Gewürz Obazd´is! Von der Firma „Herbaria“. Natürlich spricht auch nichts dagegen, sich das Gewürz selbst aus Paprika, Salz, Kümmel, Zwiebeln, schwarzem Pfeffer, Knoblauch und Schnittlauch zusammenzumischen.



Quellenangaben

<https://herbaria.com/produkt/obazd-is/>



In der Münsteraner Innenstadt auf der Salzstraße neben der Lambertikirche gibt es einen Gewürzladen (Stand September 2025), der dieses Gewürz nicht in Bioqualität hat. Vielleicht stellt das ja auch eine Alternative dar.

„Obazda“

Die Cashewnüsse sind mindestens eine Stunde vor Zubereitung einzuweichen.

Zutaten

- 200 g Tofu Natur
- 120 g vegane Margarine
- 80 g Cashewnüsse
- 100 ml Weißbier oder Wasser
- 2 Schalotten (oder eine kleine rote Zwiebel)
- 2 EL Herbaria „Obazd´is“ Gewürzmischung
- 4 EL Hefeflocken (Hefeflocken sind natürliche Geschmacksverstärker und gibt es im Bioladen oder in Supermarkt oder Drogeriemarkt. Sie ersetzen etwas das „Käsig“.)
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

100 g des Tofus mit den Händen fein zerbröseln und in einer Schüssel zur Seite stellen. Die anderen 100 g Tofu werden im Mixer geschreddert.

Das Wasser der eingeweichten Cashews abgießen, mit den 100 ml Weißbier **oder** Wasser in einen Mixer gegeben und solange gemixt, bis eine cremige Masse entsteht.

In der Zwischenzeit die Schalotten **oder** die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Wenn ihr euch für eine Zwiebel entscheidet, bitte die roten Zwiebeln verwenden. Die Zwiebeln aufteilen und die eine Hälfte mit 100 g Tofu, Margarine, Obazda-Gewürz, Hefeflocken, Salz und Pfeffer erneut mixen. Abschließend die andere Hälfte Zwiebeln und den gebröselten Tofu unterheben. Sollte die Masse zu fest sein, kann etwas Rapsöl hinzugegeben werden.



<https://www.paradiesfutter.de/veganer-obazda/>

Und jetzt das Topping nicht vergessen! Rote Zwiebelringe und/oder Schnittlauch.

Zu Obazda gehört in der Regel ein kräftiges Roggenbrot oder Brezeln/ Laugengebäck.

Wenn ihr frische Brezeln / Laugengebäck beim Bäcker kauft, müsst ihr leider nachfragen. Die einen sind mit Milch, die anderen wiederum nicht und manchmal ist das Laugengebäck vegan, aber die Brezeln nicht. Die Brezeln bei „Ditsch“ sind jedenfalls vegan.



Und an dieser Stelle der wiederholende Hinweis: Mono- und Diglyceriden von Speisefettsäuren können auch tierischen Ursprungs sein. Anfangs habe ich das bei vielen Produkten hinterfragt. Dazu muss man online recherchieren oder den Hersteller direkt anschreiben. Diese waren jedoch immer pflanzlichen Ursprungs. Irgendwann habe ich für mich beschlossen, dies nicht mehr zu hinterfragen.

Leberkäs- und Weißwurst-Alternativen habe ich euch in die Bilddatei gehangen.

An der Stelle möchte ich einmal Werbung für die Produkte der „Veganen Fleischerei“ machen.

Schaut selbst einmal nach:

 <https://vegane-fleischerei.de/>

Veganer Wurstsalat mit Radieschen nach dem Rezept von Zucker und Jagdwurst :

 <https://www.zuckerjagdwurst.com/de/rezepte/veganer-wurstsalat-mit-radieschen>

Zutaten

- 200 g vegane Fleischwurst
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 8 Radieschen
- 5 saure Gurken
- 5 g Schnittlauch
- 8 g Petersilie
- 4 EL neutrales Pflanzenöl
- 2 EL Weißweinessig
- 1 EL süßer Senf
- 1 EL Agavendicksaft
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

1. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Radieschen und Paprika waschen und gemeinsam mit den sauren Gurken und der veganen Fleischwurst in Streifen schneiden.
2. Schnittlauch und Petersilie waschen, trockenschütteln und fein schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen.
3. Für das Dressing Pflanzenöl, Weißweinessig, süßen Senf, Agavendicksaft sowie Salz und Pfeffer verrühren. Gut mit den restlichen Zutaten in der Schüssel vermischen und am besten über Nacht ziehen lassen.



Radisalat:



<https://www.daskochrezept.de/rezepte/radisalat-das-beste-bayerische-original-rezept>

Zutaten

- 300 g weiße Rettiche
- ½ TL Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 2 EL Weißweinessig
- 4 EL Sonnenblumenöl (oder Rapsöl)
- 1 Bd. Schnittlauch

Zubereitung

Den Rettich schälen und mit einer Reibe grob raspeln. Den Rettich mit Salz und Pfeffer würzen und einige Male durchkneten. Dann den Weißweinessig und zuletzt das Sonnenblumenöl darunter arbeiten.

Den Schnittlauch waschen, abtropfen lassen und in dünne Ringe schneiden. Schnittlauch unter den Rettich mischen. Den Salat **einige Minuten** ziehen lassen, damit er seinen Geschmack entfaltet.

Semmelknödel mit Schwammerl:

Für die Schwammerl mache ich eine Mehlschwitze und gebe zum Verfeinern vegane Creme Fraiche (siehe NestTipp Flammkuchen) dazu. Ihr könnt frische Pilze mit Zwiebeln braten oder nehmt insgesamt Pilze aus der Dose/aus dem Glas.



<https://biancazapatka.com/de/vegane-semmelknoedel/>

Zutaten

- 10 Brötchen vom Vortag ca. 420 g
- 300 ml Pflanzenmilch
- 2 TL Pflanzenöl
- 1 Zwiebel gewürfelt
- 30 g Petersilie gehackt
- 1 TL Salz
- ½ TL Muskatnuss gemahlen



Zubereitung

Die Brötchen in kleine Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben. Mit der Pflanzenmilch (am besten lauwarm) übergießen, kurz vermengen und beiseite stellen. Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel ca. 3 Minuten anbraten, bis sie glasig und leicht gebräunt sind. Petersilie hinzugeben und 1 Minute mitdünsten. Anschließend zusammen mit dem Salz und Muskatnuss zu den Semmeln geben und alles zu einer Masse verkneten. Aus der Masse mit feuchten Händen 8 Knödel formen und auf einen Teller legen. (Wer mag, kann auch kleinere Mini-Knödel machen). Einen Topf mit Salzwasser zum leichten Kochen bringen. Dann die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren, sodass das Wasser nur noch simmert (bitte darauf achten, dass das Wasser nicht sprudelnd kocht, sonst können die Knödel beim Kochen auseinanderfallen!). Nun langsam die Knödel hineingeben und ca. 15-20 Minuten sieden lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Anschließend mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf einem Kuchengitter abtropfen lassen oder sofort servieren.

Kaiserschmarrn

Das Rezept habe ich mal bei Insta entdeckt und kann daher keine Quellenangabe liefern.

Zutaten

- 200 g Seidentofu
- 150 g Mehl
- 120 ml Pflanzenmilch
- Optional 40 g eingeweichte Rosinen
- 2,5 EL Zucker
- 1 TL Vanilleextrakt oder Vanillezucker
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Apfelessig
- 1 Prise Salz
- Öl oder Margarine zum Anbraten
- Apfelmus und Puderzucker als Beilage

Zubereitung

Flüssige und trockene Zutaten jeweils für sich vermischen, dann verrühren und 5 Minuten ruhen lassen. Öl oder Margarine erhitzen und den Teig in der Pfanne stocken lassen. Nach ca. 5 Minuten in Stücke teilen, wenden und 3 Minuten weiter backen.

Mit Puderzucker garnieren und Apfelmus dazu anrichten.

Viel Spaß beim Ausprobieren!



Bild 1: <https://www.edeka.de/unsere-marken/produkte/edeka-mini-laugenkreationen-4311501363478.jsp>

Bild 2: <https://www.edeka.de/unsere-marken/produkte/gut-guenstig-laugenbrezeln-4311501637845.jsp>

Bild 3: <https://www.greenforce.com/products/vegane-weisswurst-1>

Bild 4: <https://www.lidl.de/p/vemondo-vegane-weisswurst-veganer-leverkaese/p10069144>

Bild 5: <https://vegane-fleischerei.de/products/keine-weisswurst?srsId=AfmBOoqQyBZUKIJuJZI4VSOiOOA7kPeI790hIqs0jeK7QoD2Z4BdfYq>

Bild 6: <https://www.ruegenwalder.de/de/ueber-uns/presse/launch-vegane-weisswurst>

Bild 7: <https://shop.wheaty.de/Wheaty-Vegane-Weisse-130g>

Bild 8: https://www.greenforce.com/products/veganer-frische-leberkaese?_gl=1*5y87sb*_up*MQ..*_ga*ODQ0MzY2Mjg3LjE3NTc5NjAwMTE.*_ga_LM40LJSX48*czE3NTc5NjAwMDkkbzEkZzAkdDE3NTc5NjAwMTQkajU1JGwwJGg1NTY3MDgzNTU

Bild 9: <https://www.purvegan.de/tofu-vleischkaese-mit-zwiebeln/>

Bild 10: https://jack-food.de/products/leverkaese-zum-backen?srsId=AfmBOoqQIZy0yqxZF4OKgxHZJ4x7IIS1uZA8JgCEq8VV_FBhUUQy_Q7e

Bild 11: <https://www.rewe.de/shop/p/rewe-beste-wahl-vegane-fleischwurst-175g/7912270>