

# Mozzarella aus Nüssen

Tipp von Esther Kern



**Weniger Fleisch essen ist nicht nur Verzicht. Der Vorsatz hat uns nämlich in den letzten Jahren viele tolle Neuzugänge in der Küche beschert. Beispielsweise Mozzarella aus rein pflanzlichen Zutaten. Er lässt sich recht einfach selber machen.**

Der vegane Mozzarella verhält sich wie solcher aus Milch: Man kann ihn schneiden für Insalata Caprese und er schmilzt auf der Pizza. Hauptzutut sind Cashewkerne und Sojajoghurt. Diese gibt es mittlerweile in guter Qualität, glücklicherweise auch aus nachhaltiger Produktion. Für das hierzulande verkaufte Sojajoghurt verwenden die Hersteller häufig europäisches Soja. Und Cashewkerne werden auch direkt von den Bauern in Asien in die Schweiz importiert, sodass der Handel und die Preise transparent sind. Bekannt für Fairtrade-Cashews aus Südindien etwa ist die Schweizer Firma Pakka, die direkt vor Ort schaut, wie produziert wird und ob Fair Trade gut umgesetzt ist. Damit aus Cashews und Sojajoghurt Mozarellakugeln werden, braucht es Verdickungsmittel. Beliebt sind Tapiokastärke und Agar Agar in Kombination. Tapiokastärke wird aus der getrockneten Maniokwurzel hergestellt, Agar Agar aus Algen. Beides sind Produkte, die man heutzutage im normalen Handel bekommt. Und so steht dem Selbermachen eigentlich nichts im Weg.

Und hier ein Rezept für veganen Mozzarella:



Zutaten:

150 g Cashewkerne  
250 g pflanzliches Nature-Joghurt\*  
1 EL Zitronensaft  
1 1/2 TL Salz  
3 EL Tapiokastärke  
8 g Agar-Agar

*\*Sojajoghurt, alternativ auch Kokosjoghurt oder auch Seidentofu.*

Zubereitung:

Die Cashewkerne in Wasser 3 Stunden einweichen. Das Wasser abgiessen. Dann die Cashews mit dem Joghurt, dem Zitronensaft und dem Salz in einem Hochleistungsmixer möglichst fein mixen. 24 Stunden stehenlassen, damit sich reife Aromen entwickeln (dieser Schritt kann auch ausgelassen werden).

Die Tapiokastärke in die Masse einmischen.

Das Agar-Agar mit 125 ml Wasser unter ständigem Rühren langsam zum köcheln bringen. Dann die Cashew-Joghurt-Creme dazugeben und unter ständigem Rühren rund 5 Minuten köcheln. Die Masse wird immer dicker und zäher.

Nun aus der Masse Kugeln formen und diese in Eiswasser geben. \* Rund 30 Minuten ruhenlassen. Dann ist der Mozzarella fertig.

*\* Meine Erfahrung: Die Masse zuerst etwas auskühlen und eindicken lassen, dann lassen sich aus der Masse besser Kugeln formen.*