

[http://www.smarticular.net/ei-ersatz-fuer-kochen-und-backen-selber-machen/?utm\\_source=smarticular.net+-+Top+Tipps&utm\\_campaign=8bb6e59f65-EMAIL\\_CAMPAIGN\\_2016\\_12\\_07&utm\\_medium=email&utm\\_term=0\\_d524dfebe2-8bb6e59f65-273437673](http://www.smarticular.net/ei-ersatz-fuer-kochen-und-backen-selber-machen/?utm_source=smarticular.net+-+Top+Tipps&utm_campaign=8bb6e59f65-EMAIL_CAMPAIGN_2016_12_07&utm_medium=email&utm_term=0_d524dfebe2-8bb6e59f65-273437673)

## Eier von glücklichen Hühnern – oder einfach glücklich ohne Ei 4.88/5 (16)



Wir verwenden es als zentrale Zutat für Omas Apfelkuchen, freuen uns auf das Frühstücksei am Sonntag, machen Nudeln und Pudding daraus – und manchmal bemalen wir auch das ein oder andere zum Verschenken. Das Hühnerei ist fest in unserer Ernährung und unseren Traditionen verankert und aus den meisten Küchen kaum wegzudenken.

Zum Teil beruht diese Prominenz sicherlich auf dem reichhaltigen Nährstoffcocktail, den Eier bieten. Neben leicht verdaulichem Eiweiß, das fast zu 100 Prozent von unserem Körper verarbeitet werden kann, liefern Eier nämlich eine komplette Bandbreite an Vitaminen und Mineralstoffen. Nicht verwunderlich, wenn man bedenkt, dass aus dem Ei eigentlich am Ende ein Küken schlüpfen soll.

Tatsächlich werden Eier jedoch nicht nur aufgrund ihrer inneren Nährstoffwerte geschätzt, sondern maßgeblich wegen der küchentechnischen Eigenschaften. Eier

besitzen die Fähigkeit, Speisen zu binden, da sie die zweifache Menge an Flüssigkeit aufnehmen können. Eigelb kann durch seinen Lecithingehalt emulgieren und somit Fett und Wasser miteinander vermischen und außerdem färben. Auch das Eiweiß hat seine Stärken: Aufgeschlagen als Eischnee lockert es Speisen auf und im geronnenen Zustand nach dem Erhitzen kann es Massen hervorragend miteinander verkleben.

### *Warum das Glück dann nicht im Ei suchen?*

Das klingt doch alles super. Warum sollte man denn nun überhaupt auf Eier verzichten? Dafür gibt es viele individuelle Gründe. In einer veganen Ernährung verzichtet man grundsätzlich auf tierische Produkte. Andere möchten sich gezielt gegen die Legehennenzucht und -industrie stellen. Es gibt aber auch viele Menschen, die eine Unverträglichkeit gegenüber Hühnereiweiß aufweisen – oder es einfach nicht mögen.

Aus welchem Grund auch immer, es ist auf jeden Fall einen Versuch wert, hin und wieder eifrei zu backen und zu kochen. Alles ohne Ei – das klingt erstmal nach vielen Kompromissen und auch das Wort „Ei-Ersatz“ strotzt nicht gerade vor Attraktivität. Ich habe es jedoch gewagt, einige Alternativen zu testen – und die funktionieren überraschend gut!

### *Ei-Alternativen, die glücklich machen*

#### **1. Apfelmus**

Apfelmus schmeckt nicht nur lecker zu Kartoffelpuffern, sondern hält auch hervorragend Teig zusammen. Ob nun Karottenkuchen oder Schokoladenmuffins, in jeglichem feuchten Rührteig lassen sich Eier durch Apfelmus ersetzen. Etwa 70 Gramm Mus pro Ei sind ausreichend. Der Apfelgeschmack ist dabei nach dem Backen höchstens noch dezent vorhanden. Außerdem sorgt das Mus dafür, dass der Kuchen nicht so schnell trocken wird. Ein weiterer Vorteil: Apfelmus kann man leicht aus heimischen Früchten herstellen und aufbewahren, so hat man das ganze Jahr über Zugriff auf eine regionale Ei-Alternative.

#### **2. Banane**

Nicht regional, dafür aber genauso wirksam als Ei-Alternative im Kuchen, sind reife Bananen. Zerdrückt in den Teig gegeben, kann man durch eine Banane zwei mittelgroße Eier ersetzen. Diese Variante ist geschmacklich nicht ganz so neutral, aber für Bananenliebhaber sogar eine Bereicherung. Aufgrund der intensiven Süße der Frucht sollte man die Zuckermenge im Kuchenrezept um etwa 50 Gramm pro Banane reduzieren.

### **3. Essig**

Eine gewisse Anzahl an Eiern im Kuchen kann man auch hervorragend durch hellen Essig ersetzen, beispielsweise Apfel- oder Weißweinessig. Die Faustregel dabei lautet: Ein bis zwei Esslöffel Essig ersetzen ein Ei. Das klingt vielleicht etwas unappetitlich, aber man schmeckt den Essig tatsächlich später nicht heraus. Diese Alternative lässt sich auch sehr gut mit der Bananen- oder Apfelmusvariante kombinieren.

### **4. Seidentofu**

Für den berühmten Käsekuchen, Mousse au Chocolat oder auch herzhaft-cremige Speisen kann man Seidentofu verwenden. Etwa 50-60 Gramm Seidentofu werden dazu cremig püriert und ersetzen ein Ei. Der leichte Eigengeschmack dieser Alternative stört mich persönlich nicht, ist vielleicht jedoch nicht für jeden etwas.

### **5. Haferflocken**

[Haferflocken sind gesund, regional erhältlich und wahre Multitalente](#). Auch als Ei-Alternative machen sie in einer Vielzahl herzhafter und süßer Gerichte eine gute Figur. Im Grunde kann man in allen Fällen, in denen normalerweise Eier als Binde- oder Klebemittel verwendet würden, stattdessen zu Haferflocken greifen. Ob nun in Buletten, Gemüsebratlingen, Kartoffelpuffern oder Pfannkuchen – einfach drei bis vier Esslöffel (zarte) Haferflocken pro Ei in die Masse geben, 20 Minuten ziehen lassen und ab damit in die Pfanne.

### **6. Stärke**

Stärke in Form von Kartoffelmehl oder [Speisestärke](#) dient ebenfalls als Ei-Alternative und kann feuchte Massen binden und miteinander verkleben. Etwa ein Esslöffel Stärke ersetzt dabei ein Ei.

### **7. Kichererbsen-Wasser**

Klingt komisch, ist aber sinnvoll. Wer sowieso Kichererbsen aus der Dose verwendet, muss das eiweißhaltige Wasser nicht wegschütten, sondern kann stattdessen veganen „Eischnee“ daraus machen und für Kuchen, Gebäck oder Baisers verwenden. Der Eischnee aus Kichererbsen-Wasser hat einen nussigen Eigengeschmack und ersetzt das Pendant aus Eiern mühelos. Übrigens: [Mit dem Einweich-Wasser von getrockneten Kichererbsen funktioniert es genauso gut](#).

## *Weniger ist manchmal mehr*

Manchmal braucht man tatsächlich gar keine Alternative. Mein Lieblingsbeispiel: Kartoffelpuffer. Für die geschmacklich intensivsten Kartoffelpuffer benötigt man lediglich geriebene Kartoffeln, Salz, eventuell ein paar Gewürze und Zeit. Nämlich etwa 20 Minuten, sodass ausreichend Flüssigkeit aus der Kartoffelmasse austreten und die Stärke in den Kartoffeln ihre Klebewirkung entfalten kann. Überschüssige Flüssigkeit wird vor dem Braten einfach abgegossen.

Zugegeben, das gute alte Frühstücksei können die genannten Alternativen natürlich nicht ersetzen und auch [bunt verzierte Ostereier](#) sind vermutlich unersetzlich. Für fast alles andere lassen sich aber Möglichkeiten finden, auch ohne Ei glücklich zu sein.

Hast du noch andere Ei-Alternativen ausprobiert? Wir freuen uns über deine Erfahrungen in den Kommentaren!

Du willst mehr über vegane Alternativen zu herkömmlichen Lebensmitteln erfahren? Dann könnten dich diese Beiträge ebenfalls interessieren:

- [11 clevere vegane Alternativen für eine gesunde Ernährung](#)
- [Vegane Brotaufstriche selbst gemacht – vielseitig und lecker](#)
- [Seitan herstellen aus Mehl – Fleisch-Alternative ohne Soja](#)
- [Dinkelmilch und Hafermilch für 0,30 €/Liter selbst gemacht](#)