

Aquafaba, das fehlende Puzzleteil

Meist ist das Hülsenfrüchtewasser ein Abfallprodukt, das ungenutzt wegeschüttet wird. Dabei ist Aquafaba das letzte Puzzlestück, das in der rein pflanzlichen Küche fehlte, um luftig-leichte Desserts zu kreieren.

TEXT
Riccarda Frei

BILDER
Walter Pfeiffer, Adobe-Stock

Das Ei galt in Backstuben lange als unersetzbar. Zwar konnte man seine bindenden Eigenschaften in der veganen Küche durch Apfelmus oder Bananen nachahmen. Doch an die leichte, luftige Konsistenz von geschlagenem Eiweiss kam kein Ersatzstoff heran. Das hat sich inzwischen geändert.

«Aquafaba war das letzte Puzzlestück in der veganen Küche, das uns fehlte, um tolle Pâtisserie ganz ohne tierische Produkte herzustellen», sagt Lauren Wildbolz. Sie ist seit 15 Jahren vegane Köchin und leitet in Zürich die Future Cuisine, ein Cateringunternehmen. Während sie in den letzten Jahren vorwiegend Privatpersonen in Kursen das Kochen ohne tierische Produkte schmackhaft gemacht hat, fokussiert sich Lauren Wildbolz nun darauf, Profiköche fit für die pflanzenbasierte Küche zu machen. Sie bietet Schulungen im Betrieb und Online-Kurse an, unterstützt Gastgeber aber auch bei der Entwicklung ihres veganen Angebotes.

Zudem hat Lauren Wildbolz exklusiv für die Gastronomie Kubo entwickelt. Die veganen, saisonal abgestimmten Dessertwürfel sind tiefgekühlt in fünf Variationen erhältlich und werden durch die



Für Lauren Wildbolz ist Aquafaba der beste Eiweiss-Ersatz, wenn es um Luftigkeit geht.

Deliciel AG vertrieben. «In Restaurants werden den Gästen als vegane Desserts oft nur Fruchtsalat oder Sorbet angeboten. Das wollte ich ändern», erklärt Lauren Wildbolz. Sie fügt an: «Gastgeber können nun ohne viel Aufwand pflanzenbasierte, attraktive Desserts auf-tischen. Zum Beispiel, indem sie Kubo mit einem Aquafaba-Schaum oder -Mousse ergänzen.»

Meringue und Mayonnaise

Gerade für Berufsköche sei Aquafaba ein spannendes Produkt, findet Lauren Wildbolz. Dies nicht nur, weil sie damit vegane

Meringue, Mousse au Chocolat, Käse und sogar Mayonnaise herstellen können. Sondern auch, was die Warenkosten und das Thema Foodwaste betrifft. Aquafaba ist nichts anderes, als die Flüssigkeit aus der Kichererbsendose. Aus diesem Abfallprodukt lässt sich, quasi gratis, ein weisser, luftig-leichter Eiweissersatz-Schaum schlagen. «Aquafaba kann wie Eiweiss verwendet werden. Es riecht sogar wie rohes Eiweiss», findet Lauren Wildbolz.

Probieren geht über Studieren

Aquafaba besteht in der Regel aus Kichererbsenwasser. Doch eigentlich kann die Dosenflüssigkeit aller Hülsenfrüchte genutzt werden. «Der Effekt bleibt gleich, nur die Farbe des Schaums variiert», sagt Lauren Wildbolz. Wie die vielen Rezepttauschgruppen auf Social Media belegen, lädt Aquafaba zum Experimentieren ein. Viele Anwender stellen das Hülsenfrüchtewasser sogar von Grund auf selber her.

Aquafaba leichtgemacht

Für 600 bis 650 Milliliter Aquafaba braucht es 400 Gramm Kichererbsen, zwei Liter Wasser und zwei Stück Kombu (Kelp) in der Grösse von je 2,5 auf 2,5 Zentimeter. Diese mineralstoffreichen Algenstücke werden mit den abgespülten Kichererbsen ins Wasser gegeben und vier Stunden →



Vertauschte Rollen: Für einmal sind die Erbsen das «Abfallprodukt». Zur Herstellung des falschen Eischnees wird nämlich nur die Flüssigkeit, in der die Kichererbsen gekocht wurden, benötigt.

Anzeige

**MEHR ALS EINE
KAFFEEBEILAGE.**

Lotus
Since 1932
Biscoff



Rezeptinspiration auf www.lotusbiscoff.com

Gut zu wissen:

Schon die alten Römer wussten Kichererbsen zu schätzen. Sie sahen in ihnen ein potenzsteigerndes Geschenk der Fruchtbarkeits- und Liebesgöttin Venus. Im Mittelalter konnte man diese Hülsenfrüchte als Heilmittel. Die heilige Hildegard von Bingen, eine bekannte Naturheilerin, empfahl den Verzehr von gebratenen Kichererbsen, um Fieber zu senken. Ursprünglich stammen die Kichererbsen aus dem Orient. Sie werden seit rund 10 000 Jahren angebaut. Dies mittlerweile in über 50 Ländern. Der grösste Produzent von Kichererbsen ist Indien, gefolgt von Australien und der Türkei.



Für das Gastgewerbe hat Lauren Wildbolz die Kubo-Würfel entwickelt. Mit einem Schaum oder Mousse aus Aquafaba serviert, ergeben sie ein rasches, veganes und leckeres Dessert.

lang auf niedrigster Stufe sanft gekocht. Sind die Kichererbsen weich, entfernt man den Kombu. Das Kochwasser mit den Erbsen darin lässt man drei bis vier Stunden zum Abkühlen stehen, damit noch mehr Saponine aus den Kichererbsen in die mineralstoffreiche Kochflüssigkeit austreten können. Das erkaltete Aquafaba giesst man durch ein feines Sieb. Es darf keine Kichererbsen-Rückstände enthalten. Wie Eigelb im Eiweiss würden Kichererbsen im Aquafaba das Aufschlagergebnis negativ beeinflussen. In einem luftdichten Be-

hältnis bleibt Aquafaba im Kühlschrank fünf bis sieben Tage lang frisch.

Wem diese ganze Prozedur zu mühsam ist, der kann auf fertiges Aquafaba zurückgreifen. Es gibt dieses Hülsenfrüchtewasser mittlerweile im Handel zu kaufen und zwar in 200 und 1000 Milliliter Tetrapacks.

Wie ein rohes Ei behandeln

Ob Aquafaba aus der Dose, aus eigener Produktion oder aus dem Tetrapack – ein paar Dinge sollte man beachten, damit

die Masse schön schaumig wird. Zum Beispiel müssen Schüssel und Schneebesen absolut fettfrei sein, da Fett die Schaumbildung stört. Ist für ein Rezept die Beigabe von Öl nötig, muss das Aquafaba zuvor sehr steif geschlagen worden sein. Damit der Schaum nicht zusammenfällt, sollte das Öl äusserst langsam und gleichmässig zugegeben werden. Auch auf alkoholische Extrakte reagiert die Schaummasse, indem sie zusammenfällt. Daher sollten alkoholfreie Extrakte verwendet werden. Und selbst diese gilt es lang-

sam und vorsichtig unter die sehr steif geschlagene Aquafaba-Masse zu heben.

Apropos steif schlagen: Aquafaba einfach so lange schaumig schlagen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Im Gegensatz zu Eiweiss passiert nichts, wenn man das Hülsenfrüchtewasser auch mal etwas länger als eigentlich nötig schlägt.

Ein neuer Trend, der eigentlich ein ganz alter Hut ist

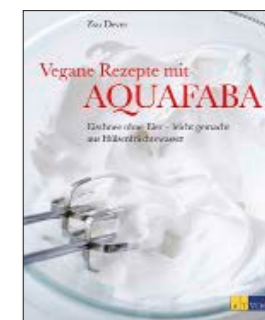
Obschon Aquafaba erst mit dem Vegan-Trend ins Bewusstsein der meisten Köche rückt, ist es kein neues Produkt. Unter dem Namen falscher Eischnee war der Eiweissersatz aus Hülsenfrüchtewasser schon vor Jahrhunderten bekannt.

Eischnee wird in Europa seit der Renaissance als Backtriebmittel verwendet. Mit der Entwicklung von luftigeren Backwaren kamen auch Süssspeisen auf Eiweissbasis in Mode. Im elisabethanischen England war Syllabub, eine Mischung aus Eischnee, Wein und Rahm beliebt. Da der Schneebesen noch nicht erfunden war, wurde Eiweiss mit kleinen Bündeln ent-rindeter Zweige oder zusammengebundener Federn aufgeschlagen. Eine zeitintensive Arbeit, für die es nur in herrschaftlichen Haushalten Personal gab. Desserts

Pro 100 Milliliter enthält Aquafaba 18 Kilokalorien, weniger als 0,1 Gramm Fett und nur 2,8 Gramm Kohlenhydrate.

auf Eiweissbasis galten deshalb lange als Süssspeisen der Oberschicht. Als im 19. Jahrhundert die ersten Handrührgeräte erfunden und in grossen Mengen hergestellt wurden, fand Eischnee seinen Weg in alle Haushalte. Waren keine Eier verfügbar, etwa während der beiden Weltkriege, wurde Bohnenwasser, das heutige Aquafaba, als Eiweissersatz aufgeschlagen.

Seinen jetzigen Namen verdankt das Produkt dem US-amerikanischen Software-Ingenieur Goose Wohlt. Er sah 2012 ein Video des französischen Molekular-kochs Joël Roessel, der mit Kichererbsenkochwasser arbeitete. Das inspirierte Wohlt, selber mit dieser Flüssigkeit zu experimentieren. Er benannte sie nach den lateinischen Worten für Wasser (Aqua) und Bohne (Faba) Aquafaba. Ein Begriff, der sich durch Social Media rasch weltweit etabliert hat. •

**BUCHTIPP**

Zsu Dever ist begeisterte Vegane-rin. Sie stammt aus einer traditions-reichen Gastronomiefamilie und weiss daher, wie wichtig Geschmack, Optik und Mundgefühl für den Genuss sind. In ihrem Buch zeigt Zsu Dever nicht nur wie man Eischnee ohne Eier macht, das dafür benötigte Aquafaba selber herstellt und wie vielseitig es in Süssspeisen einsetzbar ist. Sie liefert auch Rezepte für leckere pikante Kichererbsengerichte.

«Vegane Rezepte mit Aquafaba»
Zsu Dever, AT Verlag,
ISBN 978-3-03800-965-8,
31.90 Franken

KONTAKT

Future Cuisine performed by
Lauren Wildbolz
8002 Zürich
news@laurenwildbolz.com
futurecuisine.ch

Das Beste kommt zum Schluss

Zwei neue Lieblingsorten:

- Salted Caramel Cream mit Fleur de Sel
- Chocafé Schokolade & Kaffee mit Arabica Kaffee, vegan



Essbarer DESSERT-LÖFFEL

- Deine nachhaltige Plastik-Alternative
- CO₂-neutral produziert in Malters, Schweiz

**NEU**