

Veganer Cheesecake im Video-Tutorial



Dieser Cheesecake funktioniert nicht nur ohne Backen, sondern auch ganz ohne tierische Produkte. Dabei kommt der vegane Käsekuchen dem Original optisch und geschmacklich erstaunlich nahe.

Das heutige Rezept hat unsere Foodbloggerin Zoe Torinesi an einem veganen Käse-Kochkurs von «Elle 'n' Belle» kennen- und lieben gelernt. Für diesen Cheesecake werden pflanzliche Alternativen wie Agar-Agar anstelle von Gelatine und veganer Rahm anstelle von tierischer Sahne verwendet. Es gibt aber auch viele Produkte, von denen man gar nicht ahnen würde, dass sie komplett vegan sind: so zum Beispiel die beliebten Oreo-Guezli, welche den Kuchenboden bilden.

Obwohl viele Veganer auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung achten, ist nicht automatisch jedes pflanzliche Gericht gesund und gut für die Linie. So bringt dieser Cheesecake nicht wenige Kalorien auf den Teller, weil er auf Cashewbasis hergestellt wird und einiges an pflanzlicher Sahne und Butter enthält. Die Cashews müssen vor der Zubereitung übrigens 6 bis 8 Stunden eingeweicht werden, der Kuchen sollte 3 bis 4 Stunden auskühlen. Planen Sie also genügend Zeit für dieses Rezept ein.

- 400 g Cashewkerne, 6 bis 8 Stunden in Wasser eingelegt
- 170 g vegane Guezli (z.B. Oreos ohne weisse Füllung)
- 75 g Kokosfett (desodoriert) oder vegane Butter, geschmolzen
- 250 ml veganer Rahmersatz, bspw. aus Hafer oder Soja
- 200 ml Zitronensirup
- 3 EL Zitronensaft
- 3 Prisen Salz
- 2 Päckchen Agar-Agar-Pulver (à je 8 bis 10 g)
- 100 ml Wasser
- 80 ml pflanzlicher Schlagrahm
- Etwas Konfitüre ohne Stückchen, zum Toppen

Zusätzlich

- Eine kleine Springform (Durchmesser circa 18 cm)

1. Die Guezli im Mixer zu «Sand» mahlen und in eine Schüssel geben. Wer keinen Mixer hat, kann die Guezli in einen Plastikbeutel geben und zerstampfen.
2. 40 g der geschmolzenen Butter zu den gemahlten Guezli geben und alles gut durchkneten.
3. Guezli-Masse möglichst gleichmässig auf dem Boden der kleinen Springform verteilen und gut andrücken.
4. Die eingeweichten Cashewkerne mit frischem Wasser abspülen und gut abtropfen. Danach die Cashews zusammen mit den restlichen 35 g der geschmolzenen Butter, dem Rahmersatz, dem Zitronensirup und dem Zitronensaft sowie dem Salz in einem Standmixer fein pürieren (es dürfen keine Stückchen mehr vorhanden sein!).
5. In einer Pfanne das Agar-Agar-Pulver mit dem Wasser verrühren und kurz erwärmen, bis die Masse einzudicken beginnt. Die Cashew-Crème hinzufügen und unter ständigem Rühren ebenfalls erwärmen, bis sie heiss ist. Dabei aufpassen, dass nichts anbrennt, weil sich sonst Klümpchen bilden.
6. Den veganen Schlagrahm unter die Cashew-Masse mischen.
7. Masse auf dem Guezliboden verteilen, alles komplett auskühlen lassen, Kuchen mit Frischhaltefolie bedecken und danach für 3 bis 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.
8. Sobald der Cheesecake fest geworden ist, die Konfitüre darauf verteilen.

Zubereitungsdauer: circa 35 Minuten exkl. Einlegen und Kühlen (Einlegen der Cashewkerne: 6-8 Stunden / Kühlen: 3-4 Stunden)