

Rezept

Basisrezept veganer Reibekäse

Ein Rezept von Basisrezept veganer Reibekäse, am 27.06.2026

Zutaten

50 g Cashewkerne	¼ TL gemahlene Flohsamenschalen
70 g raffiniertes Kokosöl (nicht natives Kokosöl!)	2 EL Hefeflocken
½ TL Zwiebelpulver	¼ TL gemahlene Kurkuma
3 EL Tapiokastärke (aus dem Asialaden)	2 TL Salz
½ TL Reisessig	½ EL helle Misopaste
½ TL Milchsäurebakterien (als Pulver; oder 1 TL Reisessig)	1 EL Carrageen (Verdickungsmittel)
	150 ml sehr heißes Wasser

Rezeptinfos

Portionsgröße ca. 500 g (10 Portionen) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 110 kcal, 9 g F, 2 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. Am Vorabend die Cashewkerne in einer Schüssel mit warmem Wasser übergießen und ca. 12 Std., am besten über Nacht, einweichen.
2. Am nächsten Tag Flohsamen und 2 EL Wasser in einer kleinen Schüssel mischen und kurz quellen lassen. Die Cashewkerne in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Dann mit den gequollenen Flohsamenschalen und 135 ml Wasser im Hochleistungsmixer oder in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab ca. 1 Min. pürieren, sodass eine cremige Masse entsteht.
3. Das Kokosöl in einem kleinen Topf zerlassen und Hefeflocken, Zwiebelpulver, Kurkuma, Tapiokastärke, Salz, Reisessig, Misopaste und Milchsäurebakterien hinzufügen. Das Cashewpüree dazugeben und alles im Topf mit dem Pürierstab so lange fein mixen, bis es sich gut gemischt hat. Dann das Carrageen und 150 ml sehr heißes Wasser hinzufügen und alles nochmals kurz pürieren.
4. Dann die Masse in Topf unter Rühren so lange erhitzen, bis sie zähflüssig und glänzend ist. Die Masse soll sich wie ein zäher Käse ziehen lassen. Sofort in eine rechteckige Dose (ca. 500 ml Inhalt) füllen und offen ca. 30 Min. abkühlen lassen.
5. Anschließend die Masse im Kühlschrank verschlossen ca. 8 Std., am besten über Nacht, reifen lassen. Am nächsten Tag bzw. zum Servieren den veganen Reibekäse in dünne Scheiben schneiden oder grob bzw. fein raspeln.