

Ei-Ersatz – Kochen und Backen ohne Ei

Ei Ersatz ist wichtig, wenn man ohne Ei backen und kochen möchte. Eier sind hervorragende Bindemittel für Saucen, Puddings und Pfannkuchen. Eier machen überdies Kuchen schön locker und luftig. Es ist daher beim Backen und Kochen ohne Ei nicht ratsam, das Ei einfach weg zu lassen. Ein Ei Ersatz muss her. Und das ist auch gar nicht schwierig.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 22. October 2019

Stand: 23. October 2019

Der beste Ei Ersatz – Backen ohne Ei ist nicht schwierig

Wenn Sie sich dazu entschieden haben, weniger oder vielleicht auch gar keine Eier mehr zu essen, brauchen Sie einen Ei Ersatz – und zwar spätestens dann, wenn Sie Ihren Lieblingskuchen aus alten (noch nicht eifreien) Zeiten backen möchten. Glücklicherweise ist das Kochen und Backen ohne Ei gar kein Problem. Denn in Wirklichkeit braucht man gar keine Eier, um lockere Kuchen oder dünne Crêpes zu backen.

Ja, Eier werden nur deshalb für so viele Rezepte verwendet, weil sie heutzutage so unglaublich billig sind. Leider sind sie nur deshalb so extrem billig, weil Eier das Ergebnis einer industriellen Massenproduktion sind, in der die Produktionskosten immer weiter reduziert werden, um trotz der Dauerniedrigpreise für den Verbraucher genügend Profite zu erwirtschaften. An das zur Eierproduktionsmaschine degradierte Huhn und seine miserablen Lebensbedingungen denkt dabei kaum jemand.

Warum es besser ist, keine Eier zu essen, ist jedoch ein ganz anderes – sehr umfangreiches – Thema, das wir an anderer Stelle besprechen wollen. Hier jedoch geht es zunächst um einen geeigneten Ei Ersatz, also darum, wie man Eier beim Kochen und Backen ersetzen kann, wenn man sich bereits für eine eifreie oder eiarme Ernährung entschieden hat.

Eier einfach weglassen? Bloss nicht!

Eier haben ganz unterschiedliche Eigenschaften. Den Kuchen machen sie locker und saftig. Auch geht er schön auf, wenn Eier enthalten sind. Kekse werden durch eine Eibeigabe mürbe, und Saucen werden durch die bindenden Fähigkeiten der Eier in Emulsionen von einheitlicher Konsistenz verwandelt. Pfannkuchen halten mit Ei schön zusammen, und man kann sie in die Luft schleudern, ohne dass sie brechen. Das geht natürlich nicht mehr, wenn man die Eier einfach weglässt.

Nun sind Eier aber nicht die einzigen Lebensmittel mit den genannten Eigenschaften. Vegane Lebensmittel können ebenfalls Kuchen locker, Kekse mürbe und Saucen lecker machen. Und auch ein veganer Pfannkuchen lässt sich in die Luft schleudern - ohne dass er bricht. Man muss nur wissen, WELCHE veganen Lebensmittel Ei-Eigenschaften mit sich bringen und daher als Ei Ersatz dienen können.

Ei Ersatz ist dabei eigentlich ein ungünstiger Begriff. Denn die Lebensmittel, die man als Ei Ersatz bezeichnet, ersetzen im Grunde nicht das Ei, sondern verfügen lediglich über ähnliche Koch- oder Backeigenschaften wie das Ei. Und wenn nun Flohsamenpudding dieselben Eigenschaften wie ein Ei inne hat, dann ist der Flohsamenpudding genauso wenig Ei Ersatz wie das Ei Flohsamenpuddingersatz ist. Beide haben einfach nur dieselben Eigenschaften, die wir gezielt in der Küche nutzen können.

Weil aber „Ei Ersatz“ so häufig gesucht wird, bleiben wir bei dem Begriff Ei Ersatz und stellen Ihnen nachfolgend interessante Möglichkeiten vor, wie Sie ohne Eier kochen und backen können - ohne dass man am Ergebnis einen grossen Unterschied feststellen würde.

Ei Ersatz - Die neun besten Möglichkeiten, Eier zu ersetzen

Nicht jeder Ei Ersatz eignet sich für jedes Rezept gleichermassen. Wählen Sie daher je nach Rezept den passenden Ei Ersatz aus. Wenn also beispielsweise im Kuchen 60 g Apfelmus 1 Ei ersetzen kann, so nützt es natürlich nicht viel, wenn sie in den Pfannkuchenteig ein Glas Apfelmus rühren. Im Pfannkuchenteig ist es dagegen sinnvoller z. B. Sojamilch als Ei Ersatz zu verwenden, das - wie Eier - viel Lecithin enthält und daher ebenfalls hervorragende Bindeeigenschaften hat.

1. Ei Ersatz - Chia-Gel

Chia-Samen können als Ei Ersatz in Kuchen, Waffeln, Burgern, Pfannkuchen, Spätzle und vielem mehr zum Einsatz kommen. Ein Esslöffel Chia-Gel ersetzt ein Ei. Chia-Gel bereitet man folgendermassen zu: 1/3 Tasse Chia-Samen mit 2 Tassen Wasser in ein Glas füllen und umrühren, damit es keine Klumpen gibt. 30 Minuten quellen lassen. Das Chia-Gel hält sich im verschlossenen Glas ca. 1 Woche im Kühlschrank.

Hier finden Sie neun Rezepte, die Chia-Samen enthalten.

2. Ei Ersatz – Pfeilwurzelmehl/Pfeilwurzelstärke

Als Ei Ersatz nimmt man pro zu ersetzendes Ei 3 Esslöffel Pfeilwurzelstärke, die mit 1 EL Wasser verrührt werden. Pfeilwurzelmehl ist für Saucen, Suppen, Grützen, Konfitüre etc. geeignet. Auch im glutenfreien Brot kann sie den fehlenden Kleber ersetzen. Man nimmt pro 1000 Gramm glutenfreies Mehl 40 Gramm Pfeilwurzelstärke.

3. Ei Ersatz – Apfelmus

Wenn in einem Kuchen eine fruchtige Note gut passt, dann kann man pro Ei 60 g Apfelmus verwenden, wie z. B. in diesem Schokoladen-Orangen-Kuchen, wo allerdings zwei vegane Ei Ersatzte miteinander kombiniert wurden: Apfelmus und Flohsamenpudding.

4. Ei Ersatz – Flohsamenpudding

1½ EL Flohsamenschalenpulver werden mit 200 ml kaltem Wasser im Mixer püriert. Die Mischung lässt man 10 Minuten ruhen. Diese Menge reicht als Ei Ersatz in Kombination mit Apfelmus für einen kleinen Kuchen (Springform 22 cm) – siehe obiges Schokoladen-Orangen-Kuchen-Rezept.

5. Ei Ersatz – Bananen

Pro Ei verwenden Sie ½ grosse Banane oder eine kleine Banane und pürieren diese. Die sollte gut reif sein. Sehr gut passt dieser Ei Ersatz in Muffins.

5. Ei Ersatz – Kichererbsenmehl

Statt 1 Ei können Sie auch den Mix aus 1 EL Kichererbsenmehl mit 2 EL Wasser verrührt verwenden. Kichererbsenmehl ist sehr eiweissreich und hat – wie Eier – bindende und emulgierende Eigenschaften. In Indien wird das Kichererbsenmehl schon lange für Rezepte verwendet, bei denen in unseren Breiten Eier eingesetzt werden würden, z. B. bei den sog. Pakoras, in einem Teigmantel aus Kichererbsenmehl frittierte Gemüsestückchen. Der Ei Ersatz aus Kichererbsenmehl kann auch für Biskuit zum Einsatz kommen.

6. Ei Ersatz – Ei Ersatz aus dem Bioladen/Reformhaus

Ei Ersatz in Pulverform gibt es auch im Bioladen bzw. im Reformhaus. Es handelt sich dabei um eine Mischung aus verschiedenen Mehlen, z. B. von Natura oder Arche aus Lupinenmehl, Maisstärke und Johannisbrotkernmehl. 1 EL wird mit 30 ml Wasser verrührt und dient als Ei Ersatz für 1 Ei. Andere Produkte bestehen aus Tapiokamehl und Kartoffelstärke, wieder andere aus Maisstärke, verschiedenen pflanzlichen Eiweissen und Geliermitteln. Achten Sie in jedem Fall auf die Anleitung auf der Verpackung.

7. Ei Ersatz – Leinsaat

Ein sehr preiswerter und einfach herzustellender Ei Ersatz – insbesondere für herzhaftes Gebäck aus dem Dörrgerät – ist Leinsaat. Mahlen Sie pro Ei 1 EL Leinsaat und verrühren Sie das Leinmehl mit 3 EL Wasser. Lassen Sie den Mix 10 Minuten stehen und verwenden Sie ihn als Ei Ersatz für Vollkorngebäck (Kekse und Cracker) in Rohkostqualität.

Rezepte mit Anregungen für Rohkostcracker finden Sie z. B. hier: [Basisches Frühstück](#).

Mahlen Sie die Leinsaat nicht mit einer Getreidemühle, da diese verkleben könnte. Nehmen Sie dazu lieber einen Mixer oder eine entsprechende Küchenmaschine. Kaufen Sie die Leinsaat besser nicht fertig gemahlen, da sie bekanntlich reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist, die schnell oxidieren.

8. Ei Ersatz – Johannisbrotkernmehl

Johannisbrotkernmehl ist ebenfalls ein prima Ei Ersatz. Es wird besonders zum Verdicken von Süßspeisen, Cremes, Pudding, aber auch von Saucen, Suppen, Knödel, Spätzle, Pasteten oder Mousse verwendet. Für 1 Ei nimmt man 1 leicht gehäuften Teelöffeln Johannisbrotkernmehl mit 40 ml Wasser verrührt.

Gerade für kalte Speisen ist das Johannisbrotkernmehl ein guter Ei Ersatz, da man es nicht erhitzen muss, um seine Bindefähigkeit zu aktivieren.

Wir haben bereits hier über das Johannisbrotkernmehl berichtet: Bindemittel: Vegan und glutenfrei.

Nachfolgend noch einmal die einzelnen Dosierungsmöglichkeiten:

- Für kalte Flüssigkeiten nimmt man 2 g Johannisbrotkernmehl auf 250 ml Flüssigkeit.
- Für warme Flüssigkeiten nimmt man 1 g auf 250 ml Flüssigkeit.
- Für kalte Masse (z. B. Desserts) nimmt man 1 g auf 0,5 l kalte Masse.

9. Ei Ersatz – Sojaprodukte

Sojabohnen enthalten – wie Eier – viel Lecithin. Sojaprodukte können daher hervorragend als Ei Ersatz verwendet werden.

- 1 EL Sojamehl (vollfett) wird mit 2 EL Wasser verrührt und ersetzt 1 bis 3 Eier.
- Auch Seidentofu hat bindende Wirkung und eignet sich für Cremes und Füllungen, 50 g gerührter Seidentofu ersetzt 1 Ei.
- Sojamilch kann mit etwas Essig vermischt werden und ergibt dann eine Art Buttermilch (auf 125 ml Sojamilch 1 TL Essig). Diese Mischung lockert den Kuchen auf und findet gerne in Muffins Einsatz. Essig hilft ausserdem den Backtriebmitteln (Backpulver und Natron) dabei, besser zu wirken. Den Essig schmeckt man im fertigen Gebäck oder Kuchen nicht.
- Sojajoghurt bindet ebenfalls gut im Teig und macht den Kuchen schön saftig.

Ein Heidelbeer-Muffin-Rezept mit den beiden zuvor genannten Zutaten wäre z. B. dieses:

- 125 ml Sojamilch mit 1 TL Apfelessig naturtrüb vermischt
- 250 g Dinkelmehl Type 630
- 2 Päckchen Bio-Vanillezucker (aus Rohrzucker)
- 100 g Kokosblütenzucker
- 1 ½ TL Weinsteinbackpulver und ½ TL Natron
- ¼ TL Steinsalz
- ¼ TL Zimt
- 200 g Sojajoghurt natur
- 60 ml Öl z. B. mildes Sonnenblumen- oder Rapsöl
- 140 g Heidelbeeren mit 1 TL Dinkelmehl vermischt

Zubereitung:

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Alle trockenen Zutaten (von Mehl bis Zimt) vermischen. In einer anderen Schüssel das Joghurt mit dem Öl verrühren. Diesen Mix gemeinsam mit dem Sojamilch-Essig-Mix zu den trockenen Zutaten geben, nur kurz verrühren. Die Heidelbeeren unterheben. Dann den Teig in Muffinförmchen füllen und ca. 20 Minuten lang backen (Zahnstocherprobe!).

Ei-Ersatz-Tipps zum Backen und Kochen ohne Ei

Manchmal kann man zusätzlich noch die eine oder andere Zutat zum Rezept hinzufügen, die dann das Koch- oder Backergebnis noch lockerer werden lässt. Oder man tauscht im Originalrezept manche der ursprünglichen Zutaten gegen geeignetere Zutaten aus z. B. Wasser gegen kohlenstoffreiches Mineralwasser. Letzteres macht z. B. Pfannkuchen, aber auch Rührkuchen viel luftiger. Dazu noch ein oder zwei Löffel Öl – und der Kuchen wird noch saftiger.

Hat man ein Plätzchenrezept mit z. B. 1 Ei kann man als Ei Ersatz statt des Eies einfach einen Löffel hochwertige Margarine dazu geben. Diese macht die Plätzchen schön mürbe.

Auch Backtriebmittel können in gewisser Weise als Ei Ersatz verwendet werden, denn Natron und Backpulver lassen Kuchen aufgehen – und zwar Natron stärker als Backpulver. Gibt man zusätzlich etwas Säure, z. B. in Form von Essig dazu, dann wirken Natron und Backpulver noch besser.

Sie sehen also, dass es sehr viele Möglichkeiten des veganen Ei Ersatzes gibt und man Eier im Grunde gar nicht braucht. Bevor Sie sich aber nicht sicher sind, welcher Ei Ersatz für welches Rezept am besten ist, wählen Sie besser gleich von vornherein fertig konzipierte vegane Rezepte aus, in denen der Ei Ersatz sowie das Verhältnis der trockenen und feuchten Zutaten genau aufeinander abgestimmt sind.

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Kochen und Backen ohne Ei!

Ihr Team vom Zentrum der Gesundheit

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/ei-ersatz.html>