

Veganer Eiersalat – Kochen ist Chemie

Verblüfft war ich nun schon öfter, wie einfach es ist, sich vegan zu ernähren, beziehungsweise das ein oder andere zu veganisieren. Zum Beispiel war ich bei der **veganen Mayonnaise** erstaunt, wie nah sie an der Variante mit Ei ist und dabei richtig verträglich ist. Aber bei diesem veganen Eiersalat war ich zum ersten Mal sprachlos!

Relativ emotions- und erwartungslos stand ich in der Küche und habe aus Kichererbsen, Nudeln, einem übelriechenden Salz, Mayonnaise und Joghurt diesen veganen Eiersalat zusammen gerührt. Im Prinzip hatte ich sogar richtig gehend Berührungsängste! Pürierte Kichererbsen, zerschredderte und überkochte Pasta, Mayonnaise... Oh mein Gott! In meinem nicht-veganen Leben, wäre ich nie auf die Idee gekommen, Eiersalat zu machen. Er fehlte mir also überhaupt nicht in meinem Repertoire. Da aber alle davon schwärmen, (veganer) Eiersalat sich gerade vor Ostern besonderer Beliebtheit erfreut hat und ich meinen kulinarischen Horizont schließlich erweitern muss/möchte/darf, wollte ich mich nicht sperren.



Veganer Eiersalat aus Nudeln und Kichererbsen

Ich möchte nun wirklich nicht sagen, dass veganer Eiersalat zukünftig zu meinen Leibgerichten zählen wird. Dazu mag ich einfach die Konsistenz zu wenig, es ist schon irgendwie ein undefinierter Brei, Eiersalat eben... Und eine richtige Fotoschönheit ist er nun auch nicht.

Aber wer zu nicht-veganen Zeiten Eiersalat mochte, eine kleine Sensation erleben möchte, ein veganes Buffet plant oder Abwechslung in seine Brotbeläge bringen möchte, dem lege ich dieses Rezept unbedingt ans Herz!

Ich habe meinem Mann, der mittlerweile auch Veganer ist, für den kleinen Hunger zwischendurch eine Überraschung angekündigt. Ich reichte ihm zwei sehr appetitlich angerichtete und liebevoll verzierte Schnittchen und bat ihn, zuerst daran zu riechen. Er roch sofort ‚Ei‘ heraus, der Geschmack tat sein Übriges: eindeutig Eiersalat!



Unverzichtbar für veganen Eiersalat: Kala Namak!

Es grenzt für mich an Alchemie! Aber wie meinte eine Freundin richtigerweise: Kochen ist Chemie!

Hier nun meine kleine, bescheidene Aufklärung, warum dieser vegane Eiersalat wie richtiger Eiersalat schmeckt. Und zwar so identisch, dass es ein Frevel ist, wenn dafür ein Huhn gequält werden muss! Wir hatten heute übrigens einen nicht veganen Gast, der ohne Berührungsängste davon gegessen hat und auch nicht enttäuscht war!

Die weichgekochten, zerkleinerten Nudeln imitieren das klein geschnittene Eiweiß. Die pürierten Kichererbsen erinnern an die Konsistenz von Eigelb. Kala Namak, ein nach Schwefel riechendes Salz, sorgt für einen authentischen Ei-Geschmack und wird in der veganen Küche überall dort eingesetzt, wenn etwas nach Ei schmecken soll. So schmeckt zum Beispiel auch kleingebröselter Tofu nach Rührei, wenn er in der Pfanne zubereitet und mit dem Schwefelsalz gewürzt wird! Kurkuma färbt das Ganze gelb. Damit ist das sensationelle Geheimnis um veganen Eiersalat gelüftet.



Veganer Eiersalat: dem Original in Geschmack und Optik zum Verwechseln ähnlich

Die Nudeln werden in einigen Rezepten auch durch Tofu ersetzt. Was aber auf keinen Fall ausgetauscht werden kann, ist das Kala Namak! Wenn herkömmliches Salz verwendet wird, weil gerade kein Kala Namak greifbar ist, dann schmeckt der Salat nicht nach Ei und das Aha-Erlebnis bleibt komplett aus!

Rezept für Veganen Eiersalat

(für 4 Personen)

Zutaten:

- 300 g gekochte Nudeln (Penne, Fussili...)
- 1 Dose Kichererbsen (400 g)
- 200 g pflanzlicher, ungezuckerter Joghurt
- 125 g vegane Mayonnaise
- 1 TL Senf
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kala Namak
- 6 Gewürzgurken (mittlere Größe)
- Schnittlauch



Zubereitung:

Nudeln ausnahmsweise mal nicht al dente garen, sondern ein paar Minuten länger kochen. Abkühlen lassen.

Kichererbsen abgiessen, zusammen mit dem Joghurt, der

Mayonnaise, dem Senf, Kurkuma und dem Kala Namak in den Multizerkleinerer geben und zu einer homogenen Masse pürieren.

Die Nudeln klein schneiden, so dass sie wie gehackte Eier aussehen.

Zerkleinerte Nudeln mit der Kichererbsen-Masse in einer Schüssel mischen und mit kleingeschnitten Gurken, Schnittlauch und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Am besten schmeckt der ‚Eiersalat‘ übrigens bei Zimmertemperatur und mit einer kleinen Prise Chipotle Chili (geräucherte Jalapeno).