



## Speisestärke in veganen Rezepten anwenden

Speisestärke ist ein wichtiger Bestandteil in vielen Kuchen und eignet sich besonders gut für die vegane Küche. Was genau ist [Speisestärke](#) wie wird sie hergestellt und warum ist sie so nützlich in veganen Rezepten? Lass uns das gemeinsam entdecken! Außerdem werfen wir einen Blick in das **Geschmacksuniversum** und schauen wie Speisestärke in unseren Gerichten für den perfekten Geschmack sorgt.

### Was ist Speisestärke?

Speisestärke ist ein feines weißes Pulver das meist aus Mais aber auch aus Kartoffeln oder Weizen gewonnen wird. Sie ist geschmacksneutral was bedeutet dass sie keinen eigenen Geschmack hat. Genau das macht sie so vielseitig! Speisestärke wird oft verwendet um Speisen zu binden also dickflüssiger zu machen und eignet sich daher perfekt für Suppen Saucen und Desserts.

In der veganen Küche spielt Speisestärke eine besondere Rolle da sie oft als Ersatz für Eier oder Gelatine genutzt werden kann. Da Eier und Gelatine tierische Produkte sind sind sie nicht vegan. Hier kommt Speisestärke ins Spiel – sie ist pflanzlich und hilft die richtige Konsistenz zu erreichen.

### Wie verwendet man Speisestärke in veganen Rezepten?

Hier sind einige Ideen wie du Speisestärke in deinen veganen Gerichten verwenden kannst:

- 1. Ersatz für Eier in Backrezepten**

In vielen Kuchen oder Keksteigrezepten werden Eier als Bindemittel genutzt. Doch

mit Speisestärke kannst du Eier ersetzen! Mische einfach 1 Esslöffel Speisestärke mit 2 Esslöffeln Wasser und schon hast du ein „veganes Ei“. Diese Mischung eignet sich besonders für Kekse und Muffins.

## 2. **Verdickung für Saucen und Suppen**

Hast du schon mal eine Suppe gekocht die zu dünn geworden ist? Mit Speisestärke kannst du sie perfekt andicken. Dafür löst du 1 bis 2 Teelöffel Speisestärke in etwas kaltem Wasser auf und gibst die Mischung dann zur Suppe oder Sauce. Achtung: Rühre gut um damit sich keine Klumpen bilden!



## 3. **Cremige Desserts zaubern**

Speisestärke ist ein wahrer Zauberer in der Dessertwelt. Vegane Puddings Cremes und Gelees bekommen mit Speisestärke die perfekte Konsistenz. Probiere zum Beispiel einen veganen Schokoladenpudding: Dafür brauchst du Pflanzenmilch Kakao, Zucker und etwas Speisestärke. Sie sorgt dafür dass der Pudding schön cremig wird.

## 4. **Panade für knuspriges Gemüse**

Speisestärke macht Gemüse wie Tofu Zucchini oder Auberginen knusprig. Wenn du das Gemüse zuerst in etwas Speisestärke wendest und dann brätst, entsteht eine leckere knusprige Kruste. Perfekt für vegane „Chicken Wings“ aus Blumenkohl!

## 5. **Eis ohne Eiskristalle**

Wusstest du dass Speisestärke auch bei der Herstellung von veganem Eis hilft? Sie verhindert die Bildung von Eiskristallen und macht das Eis cremiger. Einfach 1 bis 2 Teelöffel in die Eismasse geben bevor du sie einfrierst.

## Warum ist Speisestärke so nützlich in veganen Rezepten?

Speisestärke ist ein richtiges Allround Talent. Sie bindet verdickt und gibt die perfekte Konsistenz, ohne dass man tierische Produkte benötigt. Das ist gerade in der veganen

Küche super praktisch! Außerdem ist sie geschmacksneutral sodass sie den eigentlichen Geschmack des Gerichts nicht verändert.

Dank der Speisestärke bleibt das **Geschmacksuniversum** deiner Zutaten erhalten. Das bedeutet dass jeder Geschmack ob süß herzhaft oder würzig – klar und deutlich zur Geltung kommt. Die Speisestärke unterstützt das Gericht ohne sich in den Vordergrund zu drängen. Das ist besonders wichtig bei feinen Desserts und Saucen wo der eigentliche Geschmack im Mittelpunkt stehen soll.

## Weitere Vorteile von Speisestärke

Speisestärke hat nicht nur in der veganen Küche Vorteile sondern ist auch gesund und leicht verdaulich. Hier sind einige zusätzliche Vorteile:

- **Kalorienarm:** Speisestärke enthält nur wenig Kalorien und eignet sich daher gut für eine leichte Küche.
- **Vegan und glutenfrei:** Die meisten Speisestärken sind von Natur aus glutenfrei und vegan. Achte nur darauf dass du beim Einkauf auf die Inhaltsstoffe schaust.
- **Einfach zu verwenden:** Speisestärke ist unkompliziert und leicht zu handhaben – egal ob du Anfänger oder ein echter Küchenprofi bist.

## Einfache Rezepte mit Speisestärke

Hier sind ein paar einfache Rezepte die du mit Speisestärke ausprobieren kannst:

- **Veganer Schokopudding**
  - 500 ml Pflanzenmilch
  - 2 EL Speisestärke
  - 2 EL Kakaopulver
  - 3 EL ZuckerEinfach alles in einen Topf geben unter Rühren erhitzen bis der Pudding dick wird und abkühlen lassen. Lecker und schnell gemacht!
- **Knusprige Blumenkohl Wings**
  - Blumenkohlröschen
  - 3 EL Speisestärke
  - Gewürze nach WahlBlumenkohl in Speisestärke wenden würzen und dann in einer Pfanne knusprig braten. Eine tolle Alternative zu Chicken Wings!
- **Kräutersauce**
  - 1 EL Speisestärke
  - 200 ml Pflanzenmilch
  - Frische Kräuter (z.B. Petersilie Dill)Die Pflanzenmilch erhitzen Speisestärke hinzufügen und mit den Kräutern verrühren. Die perfekte Begleitung zu Kartoffeln oder Gemüse!



## Speisestärke: Der unverzichtbare Helfer in der veganen Küche

Speisestärke ist in der veganen Küche unverzichtbar. Sie ist vielseitig einsetzbar und macht Suppen Saucen Desserts und sogar Hauptspeisen einfach lecker. Das Beste daran? Sie bewahrt das [Geschmacksuniversum](#) deiner Gerichte sodass du das volle Aroma genießen kannst. Probier es einfach aus und entdecke wie Speisestärke deine veganen Rezepte auf ein neues Level bringt!