EggField

like eggs but grown in a field

+41 52 347 22 33
info@eggfield.com

EggField One Aquafaba & EggField Plus

Richtrezepturen

KOCHEN

Gemüsequiche

Zutaten für eine Gemüsequiche (∅ 28 cm):

- 250 g Kuchenteig
- 400 g Gemüse
- 180 g EggField One Aquafaba
- 4 g Salz
- 3 g Gemüsebouillon
- 28 g EggField Plus
- 25 g Maisstärke
- 240 g pflanzliche Creme (Provamel)
- 130 g pflanzlicher Drink (Alnatura Mandeldrink ungesüsst)
- 10 g Rapsöl
- 90 g pflanzlicher Käse (optional)

Kuchenteig in eine Form legen und mit der Gabel einige Löcher einstechen. Gemüse rüsten und auf dem Teig gleichmässig verteilen.

Für den Guss Salz und Bouillon im EggField One Aquafaba auflösen, dann mit dem EggField Plus gut vermischen, bis das Pulver gelöst ist. Danach zunächst Maisstärke, dann pflanzliche Creme, pflanzlicher Drink und Rapsöl beigeben und verrühren. Optional pflanzlicher Käse dazugeben. Mit Gewürzen abschmecken und den Guss in der Form verteilen.

Quiche bei 200 °C Ober- und Unterhitze für ca. 50 Min. backen.

Hinweis: Bei der Verwendung von anderen pflanzlichen Cremen kann das Resultat abweichen, wobei die Festigkeit durch den Anteil Maisstärke angepasst werden kann.

Panade (Veggie-Schnitzel)

Zutaten je Schnitzel à ca. 200 g (Zutaten je nach Anzahl Schnitzel entsprechend multiplizieren):

- 6 g EggField Plus
- 6 g Weissmehl
- 28 g EggField One Aquafaba
- 142 g Fleischalternative unpaniert
- 18 g Paniermehl (anhaftende Menge)

Zunächst EggField Plus mit dem Mehl vermischen, dann die Pulvermischung mit dem EggField One Aquafaba zu einem homogenen Teig verrühren. Den Teig 2 Min. hydrieren lassen und anschliessend erneut verrühren.

Die Fleischalternative zuerst in der EggField-Mehl-Mischung und dann im Paniermehl wenden. Dann bei mittlerer Hitze in ausreichend Brat-/Frittier-Öl goldbraun braten oder frittieren.

Burgerpatty

Zutaten für 4 Patties à ca. 100 g:

- 96 g texturiertes Pflanzenprotein-Granulat
- 76 g Wasser
- 26.4 g EggField Plus
- 12 g Paniermehl
- 8 g Mehl
- 2 g Flohsamenschalenpulver
- 7 g Salz
- 8 g Zwiebelpulver
- 1.6 g Knoblauchpulver
- 1.6 g Paprikapulver
- 0.36 g Pfeffer
- 140 g EggField One Aquafaba
- 56 g passierte Tomaten
- 10 g Kokosfett

Das Protein-Granulat durch Abspülen in einem Sieb mit Wasser benetzen, dann kurz quellen lassen. (Je nach verwendetem Protein-Granulat kann der aufgenommene Wasseranteil variieren.)

Zunächst EggField Plus, Paniermehl, Mehl, Flohsamenschalenpulver, Salz und Gewürze (Zwiebelpulver, Knoblauchpulver, Paprikapulver und Pfeffer) mischen, dann EggField One Aquafaba, passierte Tomaten und Kokosfett zugeben. Alle Zutaten gut vermischen und 5 Min. quellen lassen. Dann die Mischung in flache, runde Formen drücken (∅ ca. 10 cm).

Die Patties anschliessend bei mittlerer Hitze in Öl beidseitig goldbraun anbraten (pro Seite ca. 8-10 Min.). Nach dem ersten Wenden etwas flach drücken.

Hinweis: Als allergenfreies Pflanzenprotein-Granulat können wir z.B. Erbsen-Schnetzel oder Sonnenblumen-Hack empfehlen.

BACKEN

Pancakes

Zutaten für 4 Portionen:

- 12 g EggField Plus
- 150 g Weissmehl
- 6 g Backpulver
- 20 g Zucker
- 3 g Salz
- 110 g EggField One Aquafaba
- 200 g pflanzlicher Drink (Alnatura Mandeldrink ungesüsst)

EggField Plus, Mehl, Backpulver, Zucker und Salz mischen und im EggField One Aquafaba auflösen. Pflanzlicher Drink dazugeben und die Flüssigkeit mit der Mehlmischung zu einem glatten Teig verrühren. Pflanzliches Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Portionsweise Teig in die Pfanne geben, sodass Pancakes von ca. 8-10 cm Durchmesser entstehen. Bei mittlerer Hitze beidseitig goldbraun braten.

Schokoladencake

Zutaten für eine Cakeform (25 cm):

- 220 g EggField One Aquafaba
- 15 g EggField Plus
- 225 g Zucker
- 35 g Rapsöl
- 7.5 g Apfelessig
- 150 g Weissmehl
- 45 g Weizenstärke
- 7.5 g Backpulver
- 4.5 g Natron
- 45 g Kakaopulver

EggField One Aquafaba mit EggField Plus schaumig schlagen (ca. 10 Min.). Zucker nach und nach zugeben und weiterschlagen, Öl und Apfelessig verrühren und zugeben. Mehl, Stärke, Backpulver, Natron und Kakaopulver sieben und langsam unterrühren.

Den glatten Teig in eine gefettete Backform füllen und bei 220 °C Ober- und Unterhitze für ca. 20-25 Min. backen.

Früchtewähe

Zutaten für eine Früchtewähe (∅ 28 cm):

- 250 g Kuchenteig
- 15 g EggField Plus
- 63 g Zucker
- 3 g Vanillezucker
- 20 g Maisstärke
- 85 g EggField One Aquafaba
- 243 g pflanzliche Creme (Provamel)
- 45 g gemahlene Mandeln
- 375-600 g Früchte, je nach verwendeter Frucht (z.B. 375 g Apfel oder 600 g Aprikosen)
- 10 g Zucker

Kuchenteig in eine Form legen und mit der Gabel einige Löcher einstechen.

Für den Guss EggField Plus, Zucker, Vanillezucker und Maisstärke im EggField One Aquafaba auflösen. Pflanzlicher Drink dazumischen und verrühren. Erst gemahlene Mandeln, dann Früchte auf dem Teigboden verteilen. Guss dazugeben und mit Zucker bestreuen.

Im Ofen bei 210 °C Ober- und Unterhitze für ca. 65 Min. backen. Auskühlen lassen, aus der Form nehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen. Als Früchteeinlage sind z.B. Aprikosen, Zwetschgen, Äpfel, Johannisbeeren oder Rhabarber zu empfehlen.

Hinweis: Bei der Verwendung von anderen pflanzlichen Cremen kann das Resultat abweichen, wobei die Festigkeit durch den Anteil Maisstärke angepasst werden kann.