

Erläuterungen über Geschmack, Herkunft und Einsatzmöglichkeiten von Ersatzprodukten für Fleisch

Alternative	Basis	Hinweis	Gerichte
Hülsenfrüchte	z.B. Linsen, Kichererbsen, Kidneybohnen, schwarze & weiße Bohnen, Süßlupine, etc.	<ul style="list-style-type: none"> • pflanzlicher Proteinlieferant • Ergänzung in vielen Gerichten • zur (Weiter-) Verarbeitung geeignet 	<ul style="list-style-type: none"> • Bratlinge • Gemüsepfannen • Bolognese • Chili sin Carne • Falafel • Curries
Jackfruit	Frucht aus Asien	<ul style="list-style-type: none"> • fleischähnliche, faserige Konsistenz • kein Proteinlieferant • geschmacksneutral • Einlegen in Gewürzmischungen und Marinaden ist geschmacksbestimmend 	<ul style="list-style-type: none"> • Gemüsepfannen • Curries • Geschnetzeltes
Seitan	Weizen	<ul style="list-style-type: none"> • pures Weizeneiweiß (Gluten) • fleischähnliche Konsistenz • geschmacksneutral • Einlegen in Gewürzmischungen und Marinaden ist geschmacksbestimmend • glutenhaltig 	<ul style="list-style-type: none"> • Schnitzelalternative • Veggie-Steaks • Frikassee • Geschnetzeltes
Texturie Soja	Soja	<ul style="list-style-type: none"> • in verschiedenen Formen und Größen erhältlich • aus Sojamehl • muss vor der Verarbeitung eingeweicht werden • Einlegen geschmacksbestimmend 	<ul style="list-style-type: none"> • Roulade • Chili sin Carne • Frikassee • Gulasch • Bolognese



Alternative	Basis	Hinweis	Gerichte
Tempeh	Soja	<ul style="list-style-type: none"> • aus fermentierten Sojabohnen • Ursprung in Indonesien • gut verdaulich durch eingesetzte Bakterienkulturen • festere Konsistenz als Tofu • Einlegen in Gewürzmischungen und Marinaden ist geschmacksbestimmend 	<ul style="list-style-type: none"> • Schnitzelalternative • Suppen, Eintöpfe • Curries
Tofu und Räuchertofu	Soja	<ul style="list-style-type: none"> • geschmacksneutral • Einlegen in Gewürzmischungen und Marinaden ist geschmacksbestimmend 	<ul style="list-style-type: none"> • Gemüsepfannen • Suppen, Eintöpfe • Curries • Lasagne • Bolognese • Chili sin Carne • Quiches
Grünkern	Dinkel	<ul style="list-style-type: none"> • meist wird Schrot oder Grieß für Fleischalternativen verwendet • enthält viele gesundheitsförderliche Stoffe • Ballaststoffreich 	<ul style="list-style-type: none"> • Buletten • Schnitzelalternative
Haferflocken	Hafer	<ul style="list-style-type: none"> • günstig • enthält viele gesundheitsförderliche Stoffe 	<ul style="list-style-type: none"> • Bratlinge

Quelle: Proveg international (22.06.2022). Fleischersatz: Die 10 besten veganen Fleischalternativen
<https://proveg.com/de/ernaehrung/pflanzliche-alternativen/fleischersatz-vegane-fleischalternativen/> (28.7.2023)