

Shane Martin

VEGAN

Brot & Brötchen

BACKEN

südwest





Shane Martin

VEGAN *Brot & Brötchen* BACKEN

70 herzhafte
und süße Rezepte

südwest

1. Auflage

© der deutschsprachigen Ausgabe 2025 by Südwest Verlag, einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München.

© der englischsprachigen Originalausgabe Quarto Publishing Group USA Inc.

First Published in 2024 by The Harvard Common Press, an imprint of The Quarto Group, 100 Cummings Center, Suite 265-D, Beverly, MA 01915, USA.

T (978) 282-9590 F (978) 283-2742

Copyright text © Shane Martin

Copyright photography © Shane Martin

Copyright design and Page Layout © Tanya Jacobson, tanyajacobson.co

Hinweis

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder durch andere Verfahren), Vervielfältigung, Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Projektleitung: Eva M. Salzgeber

Übersetzung: Wiebke Krabbe, Damlos

Redaktion: Antje Seidel, trans texas publishing services GmbH, Köln

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Printed and bound in China



ISBN 978-3-517-10395-2

www.suedwest-verlag.de

Für Rusty und Becky,

*In liebevoller Erinnerung an meine Mutter
und meinen Vater, zwei außergewöhnliche
Menschen, die mein Leben und das Leben
vieler anderer mit Wärme und Güte erfüllt
haben und uns Sicherheit boten.*

*Leider konntet ihr nicht mehr erleben, wie ich
meinen Traum verwirkliche, Food-Blogger
zu werden oder ein Buch zu schreiben. Aber
von der Liebe und Orientierung, die ihr
mir geschenkt habt, profitiere ich jeden Tag.
Dieses Buch ist euch beiden gewidmet, meinen
größten Cheerleadern, die mir den Antrieb
geben, meine Träume zu verfolgen und meine
Begeisterung für gutes Essen und für das
Geschichtenerzählen mit anderen Menschen
zu teilen. Eure Liebe und euer Vermächtnis
werden immer die treibende Kraft hinter
meiner Reise als Food-Blogger und Autor sein.*

In Liebe,

euer Sohn Shane

INHALT

EINFÜHRUNG

*Über die Kunst und Freude des
veganen Backens* 8

ZUTATEN FÜR DIE VEGANE
BÄCKEREI 9

WICHTIGE WERKZEUGE 13

GLUTENFREIE BROTE 16

TIPPS UND TECHNIKEN
FÜRS CLEVERE BACKEN 17

WARUM VEGAN BACKEN? 19



KAPITEL 1

*Muffins, Scones und andere
schnelle Brote* 23

KAPITEL 2

Plätzchen und Brötchen 41

KAPITEL 3

Brote für jeden Tag 59

KAPITEL 4

Handwerkliche Brote 81

KAPITEL 5

*Brot mit Gemüse, Körnern
und Nüssen* 111

KAPITEL 6

Fruchtige und süße Brote 127

KAPITEL 7

Fladenbrote 141

DANK 154

ÜBER DEN AUTOR 155

REGISTER 156



EINFÜHRUNG

Über die Kunst des veganen Backens

Wo Brot gebacken wird, da duftet es herrlich. In diesem Buch geht es um vegane Brote aus dem eigenen Ofen – und um die Vielfalt von kreativen, gesunden Backwaren. Das Buch wendet sich sowohl an erfahrene Veganer als auch an neugierige Food-Enthusiasten, die ihren Horizont erweitern möchten, an geübte Bäcker ebenso wie an Anfänger mit mehligten Händen. Allen möchte ich mit meinen Rezepten und Tipps das nötige Wissen vermitteln, um die Kunst des veganen Brotbackens zu meistern.

Veganes Brot? Für manche Hobbyköche scheint es unvorstellbar, ganz ohne Eier, Milch oder Butter zu backen. Dabei schmeckt veganes Brot genauso gut, wenn nicht sogar besser, als seine milch- und eihaltigen Gegenstücke. Ich möchte den Beweis antreten, dass jede und jeder in der Lage ist, Brot zu backen, von dem sich auch Fans tierischer Zutaten gern noch eine zweite Scheibe abschneiden. Klingt cool, oder?

Wie bin ich also dazu gekommen, dieses Buch zu schreiben? Ich koche leidenschaftlich gern. Vor mehr als zehn Jahren bin ich vor allem aus gesundheitlichen Gründen auf eine vegane Ernährung umgestiegen. Ohne übermäßig dramatisch klingen zu wollen: Das hast mir buchstäblich das Leben gerettet. Mein Ansatz war nicht, vegane Rezepte zu kreieren, vielmehr wollte ich Wege finden, meine

Lieblingsspeisen – wozu auch Brot gehört – mit pflanzlichen Zutaten zuzubereiten. In diesen zehn Jahren habe ich viel ausprobiert und auch viele Fehler gemacht. Es war, als hätte ich das Kochen von Grund auf neu gelernt, und das hat sich in jeder Hinsicht gelohnt. Durch all meine Experimente habe ich eine Menge über die Kunst und Wissenschaft des veganen Brotbackens gelernt. Ansonsten bin ich ein ganz normaler Typ – zugegebenermaßen einer, der einen veganen Food-Blog für Hobbyköche schreibt. Ich freue mich sehr, mein Wissen auf den folgenden Seiten mit Ihnen zu teilen.

Brot ist großartig. Wer das nicht glaubt, wird spätestens nach dem ersten Bissen eines selbst gebackenen Brots überzeugt sein. Ich halte es mit den vielen großen religiösen Vorbildern in der Geschichte, die Brot mit »Leben« gleichgesetzt haben. Ich liebe Brot, und ich kann mir nicht vorstellen, dass daran etwas falsch ist. In diesem Kochbuch geht es aber nicht nur um Brot und Rezepte. Ich möchte meine Leserinnen und Leser dazu ermutigen, Experimente zu wagen und das Brotbackabenteuer selbst zu gestalten. Es ist spannend, neue Geschmackskombinationen auszuprobieren oder ungewöhnliche Zutaten zu verwenden. Backen ist eine kreative Sache, und da darf die Fantasie aufgehen wie ein Sauerteig! Es ist aber auch ein Lernprozess. Es kann passieren, dass die ersten Versuche nicht so ganz den eigenen Erwartungen entsprechen. Der Weg zur Beherrschung des veganen Brotbackens verläuft nicht gerade, aber das Endergebnis ist sehr lohnend. Also krempeln wir die Ärmel hoch und stecken die Hände ins Mehl.

ZUTATEN FÜR DIE VEGANE BÄCKEREI

Bevor wir uns in das Abenteuer Brotbacken stürzen, sollten wir einen Blick in die Speisekammer werfen. Viele Zutaten für die vegane Bäckerei haben Sie wahrscheinlich im Haus. Ich empfehle aber, die Regale mit einer Auswahl weiterer Zutaten zu bestücken, um jederzeit auch spontan ein leckeres Brot backen zu können.

Mehl

Alles steht und fällt mit gutem Mehl, und bei dieser Grundzutat knausere ich nicht gern. Schließlich wollen wir auch keine schlechte Luft atmen. In den Vorratsschrank gehören Bio-Mehl, Weizenvollkornmehl, Dinkelmehl, Brotmehl, also Mehl Type 812, und glutenfreies Mehl speziell zum Brotbacken. Mandelmehl ist zwar bei gesundheitsbewussten Köchen beliebt, eignet sich aber für vegane Brote nur bedingt.

Hefe

Ich verwende in meinen Brotrezepten Trockenbackhefe. Weltweit gibt es zwei verschiedene Arten: aktive Trockenhefe und Instant-Trockenhefe. Instant-Trockenhefe geht meist schneller auf als aktive Trockenhefe und braucht nicht unbedingt mit warmer Flüssigkeit aktiviert werden, auch wenn es in manchen Rezepten angegeben ist. Ein Päckchen Hefe enthält $2\frac{1}{4}$ Teelöffel (7 g).