

Vegan
backeri



Bérengère Abraham

Vegan backen

Fotos von
Nathalie Carnet

 Bassermann

Inhalt

Einleitung

Was bedeutet ein veganer Lebensstil?	9	So ersetzen Sie Eier	14
Backzutaten für den Vorrat	11	So ersetzen Sie Butter	16
So ersetzen Sie Milch und Sahne	12		

Grundrezepte

Kokos-Sahne	20	Mandelbiskuitboden	26
Süßer Kokosteig	23	Mandelmürbeteig	27
Blätterteig	25		

Kuchen & Torten

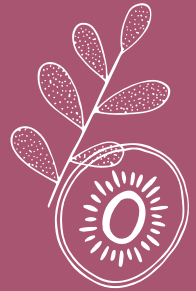
Saftiger Mandelkuchen mit Blaubeeren . .	30	Kokos-Haselnuss-Küchlein mit Schokotröpfchen	50
Brownies mit Pistazien und Erdnüssen . .	33	Grießküchlein mit Zitronensirup	53
Karottenkuchen mit Pekannüssen	36	Banoffee Pie	55
Bananen-Haselnuss-Küchlein	37	Lemon-Curd-Tarte	56
Geburtstags-Schokoladenbombe	38	Rustikale Erdbeer-Rhabarber-Tarte	59
Feigenauflauf mit Vanille	41	Schokoladentörtchen mit Quinoa-Tortenboden	62
Blätterteigschnitten mit Mango und Kokos-Vanille-Creme	42	Kokos-Kürbis-Küchlein	63
Flan Pâtissier mit Sojadrink und Vanille . .	45	Pfirsich-Crumble mit Haferflocken	64
Erdbeersahnetorte	46	Apfel-Zimt-Tarte	67
Cheesecake mit Cashewkernen, Bananen und Himbeeren	49		

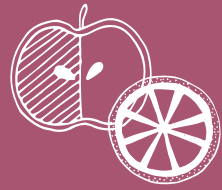
Kleingebäck

Brioche-Schnecken mit Zimt und Rosinen ..	71	Weihnachtssterne mit Zuckerguss	93
Brioche-Stern mit Füllung	72	Madeleines mit Orange und Mandeln ...	95
Gewürzkuchen mit Roggenmehl	76	Haferdrinkwaffeln	96
Vegane Croissants	77	Krapfen mit Aprikosenfüllung	99
Crumpets mit Ahornsirup	79	Marokkanische Pfannkuchen	100
Cranberry-Scones	80	Schoko-Cookies mit Paranüssen	103
Mürbe Brötchen	83	Buchweizen-Financiers mit Blaubeeren	104
Haselnuss-Hildabrötchen	84	Shortbread mit Pistazien	107
Mehrkornkekse mit Schokoladenglasur ..	87	Apfel-Zimt-Muffins	108
Kokos-Kakao-Schnitten	88		
Mandelplätzchen	92		

Alphabetisches Rezeptverzeichnis	110
--	-----

Impressum	111
-----------------	-----





Einleitung





Was bedeutet ein vegane(r) Lebensstil?

Der Veganismus ist ein alle Bereiche umfassender Lebensstil, dessen Hauptanliegen es ist, komplett auf tierische Produkte zu verzichten. Während Vegetarier lediglich kein Fleisch und keinen Fisch essen, lehnen Veganer die Verwendung tierischer Produkte grundsätzlich ab. Also weg mit Milch, Sahne, Butter und anderen Milcherzeugnissen, Eiern und Honig – aber auch mit Leder, Naturbürsten oder Seide!

Ähnlich wie Vegetarier müssen auch Veganer bei der Ernährung auf eine ausreichende Proteinzufuhr achten. Mithilfe von Sojaprodukten, Hülsenfrüchten und Nüssen ist das jedoch in der Regel kein Problem.

In der täglichen Ernährung ist das Vermeiden tierischer Produkte recht unproblematisch. Wenn es aber ums Backen geht, sind die Herausforderungen größer. Wie können die Cremigkeit einer echten Sahne, die Saftigkeit eines Butterkuchens oder die Luftigkeit eines Biskuitteiges aus Eiern mit veganen Zutaten erreicht werden?

Nichts ist unmöglich! Es gibt inzwischen eine große Palette alternativer veganer Zutaten, mit denen Sie Backwaren herstellen können, die ihren traditionellen Vorbildern in nichts nachstehen. So kann zum Beispiel eine Vielfalt an pflanzlichen Milchsorten die Kuhmilch

ganz wunderbar ersetzen. Wenn es um die allseits beliebte Sahne geht, so haben Sie die Wahl zwischen Mandel-, Soja- und Hafercreme.

Bei Eiern ist die Sache komplexer: Bei der Wahl des Ersatzprodukts kommt es auf ihre Funktion im Rezept an. Sollen sie den Teig weicher machen, ihm beim Aufgehen helfen oder ganz einfach alle Zutaten gut miteinander verbinden?

Butter kann durch vegane Butter oder eine sehr gute vegane Margarine ohne Milcheiweiße ersetzt werden. Auch ölhaltige Pürees wie zum Beispiel Mandel- oder Nussmus können anstelle von Butter verwendet werden.

Honig lässt sich durch süße Sirupsorten, zum Beispiel Ahornsirup, Agavendicksaft oder Zuckerrübensirup, mühelos ersetzen. Und Haushaltszucker ist sowieso vegan.

Alles in allem braucht man nur etwas Fantasie und eine gut sortierte Speisekammer, um leckeres veganes Gebäck herzustellen – und damit zugleich das Vorurteil zu widerlegen, die vegane Ernährung sei mit Genuss nicht vereinbar, mit dem Veganer manchmal zu kämpfen haben.

Also: An die Schneebeesen, fertig, los!

Chiasamen



Mandeldrink



vegane Margarine



Agar-Agar



Sojadrink



Cashewkerne



Kokosmilch



Apfelmus



pflanzliche
Sahnealternative (Hafer-,
Soja-, Mandelcreme)



Joghurtalternative
Sojaghurt



BACKZUTATEN FÜR DEN VORRAT

Seidentofu

Olivenöl

Ahornsirup

Stärke
(aus Kartoffeln, Mais, Pfeilwurz)

Natron

Agavendicksaft

Leinsamen

Kokosöl

Haselnussmus

Mandelmus

Apfelessig



So ersetzen Sie Milch und Sahne

Wenn Sie keine tierischen Milchprodukte mehr verwenden wollen, brauchen Sie in Ihrer Küche einige gute pflanzliche Ersatzprodukte für Milch und Sahne. Davon gibt es eine breite Palette – alle reich an Mineralstoffen und Vitaminen.

Eine EU-Richtlinie regelt, dass pflanzliche Ersatzprodukte nicht als „Milch“ oder „Sahne“ bezeichnet werden dürfen. Eine Ausnahme gilt für „Kokosmilch“. Milchersatz aus Soja, Hafer, Reis oder Mandeln heißt daher meist „Sojadrink“, „Haferdrink“, „Reisdrink“ oder „Mandeldrink“. Beim Sahneersatz ist es ähnlich: Es gibt „Sojacreme“, „Hafercreme“, „Reiscreme“ oder „Mandelcreme“, während manche Hersteller sich für „Cuisine“ entschieden haben, also für „Hafer Cuisine“ oder „Reis Cuisine“. Wieder andere Hersteller, insbesondere solche, die bereits mit veganer Ernährung assoziiert werden, verwenden ihren Firmennamen als Teil des Produktnamens.

Am weitesten verbreitet ist der Sojadrink. Man findet ihn in vielerlei Form: gezuckert oder naturbelassen, mit Vanille- oder Schokoladengeschmack. Einige Sorten enthalten zusätzlich einen Fettanteil, der dem von Vollmilch entspricht. Es gibt auch Sojacreme – zähflüssig, cremig und proteinreich. Sie ist geschmacksneutral und eignet sich daher für jede Art der Zubereitung.

Kokosmilch wird in der asiatischen Küche häufig verwendet, vor allem zum Erreichen der speziellen Cremigkeit von Currys. Backwaren verleiht ihr charakteristischer Geschmack eine angenehme Süße. Ist die Kokosmilch gut gekühlt, können Sie aus ihr eine wirklich verblüffend gute vegane Sahne herstellen!

Etwas ganz Besonderes ist der Mandeldrink. Sein ausgeprägter Mandelgeschmack ist eine echte Bereicherung für Rezepte wie veganer Milchreis, Pfannkuchen oder Pudding. Mandeldrink enthält viele Vitamine und kann leicht selbst hergestellt werden. Dazu 150 g Mandeln 12 Stunden in einer großen Schüssel mit kaltem Wasser einweichen, abspülen und mit 1 Liter Wasser in einem leistungsstarken Mixer zu einer homogenen Flüssigkeit verarbeiten. Durch ein Sieb streichen, damit keine Klümpchen zurückbleiben, und im Kühlschrank aufbewahren. Das funktioniert auch mit Haselnüssen oder Cashewkernen.

Für Mandel-, Haselnuss- oder Cashewcreme genauso vorgehen, aber mit abweichenden Mengen. Verwenden Sie 50 g Mandeln, Haselnüsse oder Cashewkerne auf 200 ml Wasser, um eine sahnähnliche Konsistenz zu erreichen. Wenn Sie 100 g Cashewkerne auf 100 ml Wasser verwenden, erhalten Sie eine Creme, die wie Sahne geschlagen werden kann.