



Jérôme Eckmeier
Daniela Lais

EINFACH VEGAN BACKEN

SÜSS & HERZHAFT - ZUM GENIESSEN & WOHLFÜHLEN





INHALT

[Vorwort](#)

[Die Top Ten der Veggie-Community](#)

[VEGAN BASICS](#)

[Die Grundausrüstung](#)

[Im Vorratsschrank](#)

[Gewusst wie – Techniken, Tipps & Tricks](#)

[Einfach veganisiert](#)

[Kleine Warenkunde](#)

[Was ist was – Teige, Cremes und Toppings schnell erklärt](#)

[Was gibt es wo? Easy shopping – vegan](#)

[SÜSSE KLEINIGKEITEN](#)

[– ALS FRÜHSTÜCK, NACHSPEISE ODER NASCHEREI](#)

[KUCHEN & CO.](#)

[– KLASSISCH, SAFTIG, FRUCHTIG](#)

[TORTEN & TARTES](#)

[– BEEINDRUCKENDES FÜR GÄSTE & FESTE](#)

[HERZHAFTES SATTMACHER & SNACKS](#)

[– VON PIZZA ÜBER QUICHE BIS BRÖTCHEN](#)

WINTERLICH & WEIHNACHTLICH

– LECKEREIEN FÜR DIE KALTE JAHRESZEIT

Grundrezepte

Über die Autoren & Dank

VORWORT

Schnell soll es gehen und einfach muss es sein und am besten ohne exotische Zutaten. ProVeg Deutschland hat gefragt: »Welche veganen Backrezepte wünscht Ihr Euch?« und über 600 unserer Facebook-Freunde haben geantwortet. Sie lieben Vollwertiges, Cookies, Muffins – und träumen vom perfekten veganen »Käsekuchen«.

Die liebevollen und ausführlichen Antworten zeigen, dass Backen ein Riesenthema ist, wenn man immer, oder zumindest gelegentlich, vegan essen möchte. Denn rein pflanzliche Kuchen, Kekse, Brot und Brötchen sind nach wie vor schwer zu finden. Und auch die Auskunft in der Bäckerei ist nicht immer verlässlich, bei Margarine beispielsweise kann man nicht sicher sein, ob sie wirklich vegan ist.

Keine Frage also, in unserem zweiten Buch mit ProVeg-Küchenbuddy Jérôme Eckmeier musste es ums Backen gehen. Unterstützung bekommt er dieses Mal von unserer Backexpertin Daniela Lais. Die beiden erfüllen alle veganen Wünsche: Wirklich jeder kann die Rezepte leicht nachvollziehen und erfährt Schritt für Schritt, wie Muffins richtig fluffig und der »Käsekuchen« geschmeidig sahnig wird.

Auch wenn Sie sonst eher selten in der Küche stehen: ab an den Ofen! Sie werden sehen, Backen macht Spaß, spart Geld und die Wohnung duftet danach einfach herrlich. Und ganz nebenbei sind die süßen Verführer tolle Botschafter für die vegane Idee.

Also: Wer will guten Kuchen backen, der muss haben sieben Sachen ... aber Ei, Butter, Schmalz und Milch gehören definitiv nicht dazu.

Ihr ProVeg Deutschland e. V.

PS:

Treffen Sie uns auf www.proveg.com/de und
facebook.com/ProVegDE

DIE TOP TEN DER VEGGIE-COMMUNITY

Von welchem Lieblingsgebäck will man sich auch als Veganer nicht verabschieden? In einer Umfrage von ProVeg Deutschland wurde ermittelt, welche Backrezepte sich die Veggie-Community ohne Milch, Ei & Co. wünscht. Die Ergebnisse sind in dieses Buch eingeflossen:

1. KÄSEKUCHEN / CHEESECAKE

2. COOKIES

3. CUPCAKES / MUFFINS

4. WEIHNACHTSPLÄTZCHEN

5. ZUPFKUCHEN

6. BISKUIT

7. MARMORKUCHEN (ZEBRAKUCHEN).

8. SCHWARZWÄLDER KIRSCHTORTE

9. BROWNIES

10. WAFFELN

DIE GRUNDAUSSTATTUNG

Mit erprobten Rezepten und Handgriffen, Tricks und Kniffen sowie den richtigen Utensilien ist veganes Backen genauso unkompliziert wie konventionelles Backen, manchmal sogar noch einfacher.

MUST-HAVES

Messbecher, Töpfe, Pfannen, feine Siebe, große und kleine Löffel, Schneebesen, Schälmesser oder Sparschäler, Reiben, Backpinsel, Schneidebrett, Nudelholz, (elektronische) Küchenwaage, Zahnstocher oder Schaschlikspieß für die Stäbchenprobe. Außerdem:

Rührschüsseln

Für die Zubereitung der meisten Rezepte reichen zwei Rührschüsseln. Oft wird eine trockene Mischung in einer Schüssel und eine flüssige Mischung in einer weiteren Schüssel angerührt. Für das Schlagen von Sahne empfiehlt sich außerdem eine Rührschüssel mit Deckel, der über eine Öffnung für die Mixstäbe verfügt.

Backformen

Qualitativ hochwertige Backformen aus Metall oder Silikon sind entscheidend für das Gelingen von vielen Backwaren. Empfehlenswert sind eine Springform und gegebenenfalls eine Tarteform, eine Kastenform und eine eckige ofenfeste (Glas-)Form für z. B. Brownies. Außerdem ein Muffinblech bzw. eine Silikonform mit 12 Mulden. Hat Ihre Backform nicht genau die richtige Größe, passen Sie die Mengen und die Backzeit einfach etwas an.

Backpapier

Umweltfreundliches, abwaschbares und mehrfach verwendbares oder einfaches, beschichtetes Backpapier. Zuschnitte machen das Arbeiten einfacher.

Handrührgerät

Für die Zubereitung von Sahne, Frostings oder Toppings, mit mindestens 450 Watt.

NICE TO HAVE

Ob man sich noch weitere Küchenhelfer zulegen möchte, bleibt jedem selbst überlassen. Oft sind sie aber sehr praktisch, sparen Zeit und sorgen für die schöneren Backergebnisse:

Tortenring

Er gibt beim Belegen oder Schichten von Torten Halt und hilft bei der exakten Ausrichtung mehrerer Böden.

Teigkarte, Spachtel und Backpalette

Sie helfen, die Oberflächen von Cremes und anderen streichfähigen Massen zu glätten und Ränder zu begradigen.

Spritzbeutel mit Tüllen

Spritzbeutel aus wiederverwendbarem Material sind einfach zu handhaben und zu reinigen. Empfehlenswerte Tüllen sind

- Sterntülle mit 14–16 mm Ø,
- große Tülle zum Dekorieren von Cupcakes mit 18 mm Ø,
- Rosentülle und Rundtülle.

Adapter ermöglichen einen raschen Tüllenwechsel durch leichtes Auf- und Abschrauben. Man kann einfache Spritzbeutel aber auch schnell [selber basteln](#).

Zestenreißer

Erleichtert das Abziehen und Abreiben von Zitruschalen. Die Zesten werden gleichmäßig fein und können auch zu Dekorationszwecken verwendet werden. Eine Vierkantreibe leistet aber auch gute Dienste.

Waffeleisen

Für süße und herzhafte Waffeln – am besten das klassische Eisen mit Herzformen. Eine Beschichtung vereinfacht die Reinigung.

Küchenmaschine zum Mahlen oder Mixen

Ein nicht zwingend notwendiger Luxus für die Zubereitung von Kuchen, die mit Rohkost oder ohne Backen zubereitet werden. Mahlt und mixt sehr fein in einem Mahlgang.

IM VORRATSSCHRANK

Ein Vorteil des veganen Backens: Die meisten Zutaten halten sich länger als die oft leicht verderblichen tierischen Produkte. So ist schnell und unkompliziert mit einem sehr überschaubaren Vorrat an Bio-Lebensmitteln von guter Qualität, die immer im Haus sind, ein leckerer Kuchen gebacken.

Weizenmehl, Type 550

Haltbarkeit: luftdicht, lichtundurchlässig und trocken bei etwa 16–20 °C gelagert bis zu 1 Jahr

feiner Rohrzucker

Haltbarkeit: luftdicht, lichtundurchlässig und trocken bei etwa 16–20 °C gelagert 1 Jahr und länger

Backpulver

Haltbarkeit: luftdicht und trocken gelagert und ungeöffnet 1 ½ Jahre und länger

Trockenhefe

Haltbarkeit: luftdicht und trocken gelagert und ungeöffnet bis zu 2 Jahre

Sojamilch

Haltbarkeit: verschlossen sogar ungekühlt mehrere Monate

geschmacksneutrales Öl, zum Beispiel Rapsöl

Haltbarkeit: luftdicht verschlossen, kühl und dunkel gelagert mindestens 1 Jahr

Vanillezucker

Haltbarkeit: luftdicht und trocken gelagert und ungeöffnet 1 ½ Jahre und länger

vegane Margarine

Haltbarkeit: 6 – 8 Wochen

BLITZKUCHEN

Für 1 Kastenform von 25 cm Länge

Zubereitung: 5 Minuten + 1 Stunde Backzeit

- 400 g Weizenmehl, Type 550, plus etwas mehr für die Form
- 180 g feiner Rohrzucker
- 1 Tütchen Vanillezucker
- 1 Tütchen Backpulver
- 250 ml Sojamilch
- 125 ml Rapsöl vegane Margarine für die Form

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die trockenen Zutaten in einer Schüssel verrühren. Sojamilch und Rapsöl verquirlen und dazugeben, dann alles zu einem glatten Teig rühren. Den Teig in eine gefettete und mit Mehl bestreute Kastenform füllen und etwa 1 Stunde backen. Bleibt an einem hineingesteckten Holzstäbchen kein Teig mehr haften, ist der Kuchen fertig.

TIPP:

100 g Mehl durch die gleiche Menge gemahlene Haselnüsse, gemahlene Mandeln oder Kokosflocken ersetzen. Zugefügt werden können nach Belieben Gewürze, fein gehackte vegane Schokoladenstücke oder getrocknete Früchte aus dem Fundus.

GEWUSST WIE – TECHNIKEN, TIPPS & TRICKS

Ohne Eier, Milch und Sahne muss man beim veganen Backen mit anderen Mitteln für Stabilität, Luftigkeit, Saftigkeit und Geschmack im Teig sorgen. Mit den richtigen Zutaten und Techniken ist das aber kein Problem.

Essig als Katalysator

Am besten geeignet für das vegane Backen ist Apfelessig. Im gebackenen Kuchen ist Essig absolut geschmacksneutral, entfaltet aber die Triebkraft von Natron und sorgt in Verbindung mit Sojamilch für eine gute Qualität des Backwerks. Sojamilch und Essig in einer Schüssel miteinander verquirlen, die Essigsäure stockt die Sojamilch nach etwa 5 Minuten. Die Mischung unter die anderen Zutaten rühren – so werden Kuchen und Gebäck locker und feinporig.

Teigführung mit dem Löffel

Viele vegane Teige werden nur mit einem normalen Löffel gerührt, weil sie nicht »überehrt« werden dürfen. Kohlensäure im Mineralwasser etwa macht Teige locker und fluffig, auch durch die Zugabe von Triebmitteln wie Hefe und Natron gehen Teige auf und werden schön luftig. Mixen mit einem Handrührgerät oder generell langes, zu intensives Rühren würde die dabei entstehenden Luftbläschen zerstören. Der Teig kann nicht richtig aufgehen und wird zu fest. Nach dem Verrühren sollten Teige auch nicht zu lange stehen, sondern, solange das Triebmittel seine volle Wirkung entfaltet, rasch gebacken werden – umso besser gehen sie auf. Der Belag, zum Beispiel Obst, sollte also vor der Teigzubereitung gewaschen und geschnitten werden, damit auch das Belegen zügig erfolgen kann.

Richtig süßen

Unbedingt feinen Rohrzucker verwenden! Auf groben Rohrzucker sollte man besser verzichten, da er sich, vor allem in Mürbeteigen, schwer auflöst. Grober Rohrzucker kann sogar das Aufgehen von Teigen be- oder gar verhindern. Auch in dunklen Teigen, die mit viel Kakaopulver zubereitet werden, bleiben die Rohrzuckerkristalle sichtbar – ein Zeichen, dass sich der Zucker nicht gelöst hat. So süßt der Zucker das Backwerk nicht gleichmäßig.

Gelieren

Ein gutes pflanzliches Geliermittel ist Agar-Agar, das meist in Pulverform erhältlich ist. Da die Bindekraft recht hoch ist, wird es sehr sparsam verwendet: ½ TL Agar-Agar reicht etwa für 250 ml Flüssigkeit. Das feine Pulver wird in kalte Flüssigkeit eingerührt, diese wird kurz aufgekocht, für einige Minuten geköchelt und dann rasch unter die zu gelierende Masse gezogen. Die Flüssigkeit wird erst fest, wenn sie vollständig abgekühlt ist. Alkohol mindert die Gelierfähigkeit, Zitrusfrüchte und ihr Saft aufgrund der enthaltenen Säure ebenfalls.

Sahne aufschlagen

Aufschlagbare Soja-, Reis- oder Kokossahne immer gut gekühlt und auf höchster Stufe des Handrührgeräts mindestens 3 Minuten aufschlagen, damit sie schön steif wird. Reissahne wird nach dem Aufschlagen in der Konsistenz weniger fest als Soja- und Kokossahne, hier empfiehlt sich außerdem, nach der Hälfte der Zubereitungszeit Sahnesteif einrieseln zu lassen und weiterzuschlagen. Wird die Sahne nach dem Aufschlagen noch einmal kalt gestellt, erhöht sich die Bindung und sie eignet sich besonders gut zum Spritzen von Dekor.

Ofentemperatur

Soweit nicht anders angegeben, beziehen sich die Temperaturangaben in diesem Buch auf Ober- und Unterhitze. Bei Umluft verringert sich die Temperatur um etwa 20 °C.

EINFACH VEGANISIERT

Die meisten tierischen Produkte lassen sich inzwischen problemlos durch ein pflanzliches Pendant ersetzen, manchmal kann man einfach zwei, drei Zutaten miteinander kombinieren.

Butter	vegane Margarine
Buttermilch	1 Teil Sojamilch + 1 Teil Sojajoghurt + 1 Spritzer Zitronensaft
Eischnee	Eiweiß-Ersatzpulver von MyEy
Frischkäse	500 g Sojajoghurt mit 400 g Cashewkernen auf höchster Stufe zu einem feincremigen Mus mixen. In eine Schüssel geben, fest mit Frischhaltefolie verschließen und bei Raumtemperatur 24 Stunden fermentieren lassen.
Gelatine	Agar-Agar
Honig	Agavendicksaft, Ahornsirup
Joghurt	Sojajoghurt
Milch	Sojamilch, Hafermilch, Mandelmilch, Dinkelmilch, Reismilch, Hanfmilch oder Nussmilch
Quark	Sojaquark, Seidentofu. Oder alternativ ein Sieb mit einem sauberen Leinentuch auskleiden und über eine Schüssel legen. Ungesüßten Sojajoghurt hineingeben, das Tuch oben fest zusammendrehen und mit einem Gummiband fixieren. Über Nacht in den Kühlschrank stellen und die überschüssige Flüssigkeit ausdrücken.
Sahne	Sojasahne, Reissahne, Kokossahne oder Hafersahne
saure Sahne	1 Teil Sojajoghurt + 1 Teil Sojasahne + 1 Spritzer Zitronensaft, alternativ fein pürierter Seidentofu

STATT 1 EI

Um Eier zu ersetzen gibt es verschiedene Möglichkeiten, die verwendeten Zutaten sollten aber in jedem Fall geschmacklich zum entsprechenden Rezept passen.

1 TL Ei-Ersatzpulver + 40 ml Wasser (Packungsangabe beachten)

60 g Apfelmus

½ große, sehr reife Banane, fein zerdrückt

1 EL Kichererbsenmehl mit 2 EL Wasser verrührt

1 EL gemahlener Leinsamen mit 3 EL Wasser verrührt, 10 Minuten ruhen lassen – nur für dunkle Teige verwenden, da man in hellen Teigen die braunen Pünktchen sieht

1 EL Sojamehl, vollfett, mit 2 EL Wasser verrührt –
Erfahrungswert: ersetzt bis zu 3 Eier

KLEINE WARENKUNDE

Agar-Agar ist eine pflanzliche Alternative zu Gelatine aus Algen und vorwiegend in Pulverform erhältlich. Agar-Agar ist absolut geschmacksneutral.

Agavendicksaft ist ein industriezuckerfreies Süßungsmittel, das praktisch 1:1 zu Honig eingesetzt werden kann. Der Geschmack von Agavendicksaft ist etwas weniger intensiv als der von Ahornsirup.

Ahornsirup ist ebenfalls ein industriezuckerfreies Süßungsmittel und ein guter Ersatz für Honig. Ahornsirup wird vor allem in amerikanischen Rezepten verwendet, z. B. für Brownies oder Pancakes.

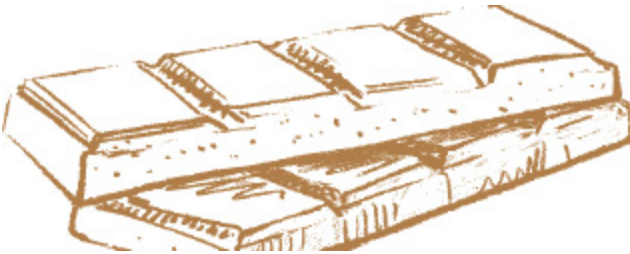
Ei-Ersatzprodukte sind im Handel erhältliche Pulver aus Stärke und Verdickungsmitteln.

Flohsamenschalen sind die Schalen der kleinen, dunkel-glänzenden Samen des Indischen Wegerichs. Die Schalen enthalten reichlich Quell- und Schleimstoffe, sie werden deshalb als pflanzliches Quellmittel verwendet.

Guarkernmehl wird beim veganen Backen und Kochen als Ei-Ersatz, als Gelier- und pflanzliches Verdickungsmittel verwendet. Es wird aus den Samen der Guarbohne gewonnen.

Kakaopulver und Schokolade: Zum veganen Backen immer ungesüßten Kakao von bester Qualität verwenden – das gilt auch für Schokolade. Kaufen Sie bevorzugt fair gehandelte Produkte. Zartbitterschokolade mit einem Kakaoanteil von mindestens 70 % ist in der Regel vegan, es gibt auch vegane helle und weiße Schokoladen im Handel. Manchmal schmuggeln sich jedoch geringe Anteile Butterreinfett oder Milch hinein – beim Kauf unbedingt die Angabe der Inhaltsstoffe prüfen.

Käse wird oft in pikanten Backrezepten verwendet. Vegane Käsesorten mit guten Schmelzeigenschaften sind zum Beispiel No-Muh Chäs Melty von Vegusto, Herr Antje von Soyatoo! oder Daiya Cheese.



Leinsamen sind die reifen Samen von Lein oder Flachs und sollten immer frisch gemahlen werden, da sie bei längerer Lagerung gerne ranzig werden. Leinsamen ist sehr fett, deshalb sollte man ihn nicht in der Getreidemühle mahlen. Es gibt ihn auch fertig gemahlen zu kaufen.

Margarine: Vegane Margarine wird mit Palm-, Kokos- oder Sonnenblumenkernöl bzw. auf Sojabasis hergestellt. Die meisten veganen Sorten haben sehr gute Backeigenschaften, manche weisen allerdings einen recht hohen Wasseranteil auf und sind deshalb nicht zu gebrauchen. Eine gute Margarine sollte einen buttrigen Eigengeschmack und eine schöne Konsistenz haben. Auch hier unbedingt die Packungsangaben beachten!

Mehl: In den meisten Rezepten wird Weizenmehl der Type 550 verwendet. Die Type gibt Auskunft über den Ausmahlungsgrad und damit den Mineralstoffgehalt, nämlich, wie viel Milligramm Mineralstoffe in 100 g Mehl enthalten sind. Je höher die Typenzahl, desto mehr Vitamine, Ballaststoffe und Mineralstoffe enthält das Mehl. Man sollte jedoch helles Mehl nicht einfach durch Vollkornmehl ersetzen – Vollkornmehl benötigt in der Regel einen um etwa 10 Prozent höheren Flüssigkeitsanteil. Manche Menschen vertragen das in Dinkel, Einkorn, Emmer, Grünkern, Gerste, Hafer, Kamut, Roggen, Triticale sowie Weizen vorkommende Gluten nicht. Glutenfreie Mehlmischungen sind jedoch im gut sortierten Lebensmittelhandel zu beziehen.

Natron (Natriumhydrogencarbonat) ist ein Triebmittel, auch Bestandteil von Backpulver, das außerdem aber noch ein anderes Säuerungsmittel enthält. Nur im Zusammenspiel mit sauren Zutaten wie Essig oder Zitrone entfaltet Natron seine Wirkung und macht Kuchen locker und fluffig.

Öle, vor allem Bio-Öle, sind oft sehr geschmacksintensiv. Beim Backen auf geschmacksneutrale, hochwertige Backöle zurückgreifen, damit der Ölgeschmack im Kuchen nicht die anderen Aromen überlagert. Sehr gut eignen sich Rapsöl oder andere geschmacksneutrale Bio-Backöle wie etwa auch nicht zu geschmacksintensive Sonnenblumen- oder Maiskeimöle.

Rohrzucker hat als feiner Zucker beste Backeigenschaften, schmeckt dezent nach Karamell und besitzt eine angenehme Süße. Zur Herstellung wird Zuckerrohr ausgepresst, der Saft zu Sirup gekocht und mit Zuckerkristallen geimpft. Diese werden gereinigt und getrocknet. Alternativ können Kokosblütenzucker, Birkenzucker oder Stevia verwendet werden. Wichtig ist: Zucker nicht einfach 1:1 durch Agavendicksaft oder Ahornsirup ersetzen. Der Teig bekäme dadurch eine ganz andere Beschaffenheit.

Seidentofu: Seidentofu hat eine weiche, gelartige Konsistenz und lässt sich mit anderen Zutaten perfekt in Teigen verarbeiten und backen.

Soja und Sojaprodukte: Kaufen Sie bewusst ein und wählen Sie Bio-Sojaprodukte aus europäischen Sojabohnen. Diese sind garantiert gentechnikfrei und haben keine langen Transportwege hinter sich.

Sojajoghurt: Zum Backen eignet sich am besten ungesüßter Sojajoghurt. Bei der Verwendung von bereits gesüßtem oder zusätzlich mit Vanille aromatisiertem Sojajoghurt ist darauf zu achten, dass der Teig nicht zu süß und der Vanillegeschmack nicht zu dominant wird.

Sojamehl ist ein aus der Sojabohne gewonnenes Trockenprodukt und kann nicht einfach durch ein anderes Mehl ersetzt werden, keines hat die Bindungsfähigkeit von Sojamehl. Sojamehl mit der Bezeichnung

»vollfett« wählen und keinesfalls über das angegebene Mindesthaltbarkeitsdatum lagern, es wird nämlich leicht ranzig.

Sojamilch: Es gibt mittlerweile eine Vielzahl an Sojamilch-Varianten auf dem Markt, etwa ungesüßt, gesüßt, mit Vanille oder Schokoladengeschmack und mehr.

Alle können verwendet werden, aber unbedingt darauf achten, dass das Backwerk am Ende nicht zu süß oder zu aromatisch wird. Pikante Backwerke werden nur mit ungesüßter Sojamilch zubereitet. Oft ist das Stocken von Sojamilch durch Essig essenziell wichtig für das Gelingen veganer Teige, ersetzen Sie in diesem Fall die Sojamilch auf keinen Fall einfach durch eine andere Milch. Wer erst beginnt, sich vegan zu ernähren, sollte Sojamilch gut gekühlt trinken und eine leicht gezuckerte Variante wählen, um sich an den etwas anderen Milchgeschmack zu gewöhnen.



Sojasahne / Sojacuisine: Wie Reis- oder Hafercuisine ist Sojacuisine nicht zum Aufschlagen geeignet, sondern zum Bestreichen oder zur Zubereitung einer Ganache. Daneben gibt es ausdrücklich aufschlagbare Soja-, Reis- oder Kokossahne. Reissahne wird nach dem Aufschlagen in der Konsistenz etwas weniger fest als Soja- und Kokossahne, deshalb

empfiehlt es sich hier, mit Sahnesteif zu arbeiten. Pflanzliche Sahne kann im Gegensatz zu tierischen Produkten nicht »überschlagen« werden.

Stärke wird in einigen Rezepten zum Binden verwendet. Wenn nicht anders vermerkt, ist Maisstärke gemeint.

Vanille gibt es in unterschiedlichen Formen zu kaufen. Zum einen gibt es die Vanilleschote. Sie wird längs aufgeschlitzt und mit dem Messerrücken ausgekratzt. Vanilleschoten sind recht teuer, deshalb sollte man mit dem Mark sparsam umgehen. Die Schoten lassen sich auch mahlen und fein pulverisiert zur Backware geben. Gemahlene Vanille gibt es fertig zu kaufen. »Echter Vanillezucker« ist meist Zucker mit fein gemahlener Schote. »Vanillinzucker« ist lediglich Zucker, dem ein Vanillearoma beigefügt wurde. Vanillearoma in flüssiger Form ist ebenfalls im Handel erhältlich.

WAS IST WAS - TEIGE, CREMES UND TOPPINGS SCHNELL ERKLÄRT

Biskuitteig: Biskuitteig wird üblicherweise mit recht vielen Eiern hergestellt. Beim veganen Backen wird er zwar ohne Ei produziert, ist aber trotzdem fluffig und saftig. Der helle Biskuit enthält meist Mineralwasser und als Aroma Vanille, der dunkle Biskuit Sojamilch und für die Farbgebung Kakaopulver. Backpulver oder Natron wirken im Zusammenspiel mit Säure, etwa die einer Zitrone, als Trieb- und Lockerungsmittel.

Blätterteig: Blätterteig ist ein Ziehteig aus mehreren Lagen, der beim Backen – daher der Name – blättrig aufgeht. Die Hauptzutaten sind Mehl, Salz und Wasser, in mehreren Schritten wird Butter (beim veganen Backen Margarine) eingearbeitet. Fertiger Blätterteig aus dem Supermarkt ist meist vegan und eignet sich prima zum Backen von Strudeln.

Cupcakes: Im Gegensatz zu Muffins tragen sie eine – meist zuckersüße – cremige Haube. Sie lassen sich kreativ dekorieren und sind ein tolles Mitbringsel.

Frosting: Margarine, Puderzucker und eine Flüssigkeit sind die Hauptbestandteile eines Frostings, wie es auf Cupcakes oder Torten aufgetragen wird. Entscheidend für das Gelingen ist, dass die einzelnen Zutaten bei der Zubereitung die gleiche Temperatur besitzen. Margarine wird schaumig geschlagen, Puderzucker dazugesiebt und untergeschlagen, dann wird eine Flüssigkeit wie Sirup, auch Marmeladen oder Fruchtmuse, nach und nach zugegeben und vorsichtig untergehoben.

Hefeteig: Aus Mehl, etwas Zucker und Salz, Wasser oder Sojamilch, Hefe und manchmal auch Öl oder Margarine setzt sich ein Hefeteig zusammen.

Bei der Zubereitung von Hefeteig spielt die Temperatur eine Rolle: Die Temperatur der Flüssigkeit, in der die Hefe gelöst wird, sollte etwa bei 32 °C liegen, damit sich die Hefe löst und optimal aufgeht. Die Arbeit mit Trockenhefe ist etwas einfacher, da sie direkt unter die Mehlmischung gerührt wird.

Icing: Für Icing oder auch Zuckerguss wird gesiebter Puderzucker mit einer Flüssigkeit angerührt. Am besten funktioniert das mit Zitronensaft. Soll ein dickflüssiges, blickdichtes, schön weißes Icing entstehen, sollte der Zitronensaft nur esslöffel- oder tröpfchenweise zum Puderzucker gegeben und glatt gerührt werden. Soll das Icing noch mit Nüssen oder anderem Dekor bestreut werden, sollte das relativ rasch nach dem Auftragen geschehen, denn Icing trocknet schnell an.

Mürbeteig: Mürbeteig kommt oft bei der Zubereitung von Plätzchen, Käsekuchen oder anderen Kuchen mit einer Füllung zum Einsatz. Er kann dunkel oder hell sein, setzt sich meist aus Mehl, Zucker, Backpulver, Margarine und optional etwas Wasser zusammen.

Rührteig: Bei einem Rührteig werden, wie der Name schon sagt, alle Zutaten einfach zusammengerührt. Nach Belieben können Obst, Beeren oder für pikante Kuchen Gemüse untergehoben werden.

Schokoladenganache: Eine Schokoladenganache setzt sich aus Schokolade und Sahne zusammen. Zartbitterschokolade wird fein gehackt, geschmolzen und mit pflanzlicher Sahne glatt gerührt. Die Ganache wird dann auf dem Torten- oder Kuchenboden verteilt. Ein Tipp dazu: Das Blech oder die Form dabei kippen, so kann die Ganache gleichmäßig verlaufen und hinterher sind keine Löffelspuren zu sehen. Feuchte Massen wie etwa eine Sahneschicht sollten vor dem Auftragen von Ganache gut durchgekühlt und die Schokoladenganache selbst beim Auftragen nicht zu heiß sein.

Strudelteig: Strudelteig besteht hauptsächlich aus fein gesiebttem Mehl, Wasser und Fett. Im Idealfall ist Strudelteig extrem dünn, sodass man fast

durchsehen kann. Die Kunst besteht darin, ihn so zu verarbeiten, dass er nicht reißt. Strudelteig gibt es auch fertig zu kaufen, oft ist er sogar vegan.

WAS GIBT ES WO?

Ein Angebot an veganen Produkten gibt es inzwischen in jedem gut sortierten Supermarkt und natürlich im Bioladen, Reformhaus sowie im veganen Lebensmittel(versand)handel, vieles auch im asiatischen und türkischen Lebensmittelhandel. Auch als »vegan« bezeichnete Produkte können bisweilen Spuren nicht-veganer Zutaten enthalten, dies ist aber in der Regel den Packungsangaben zu entnehmen. Genau lesen und im Zweifelsfall den Hersteller befragen!

EASY SHOPPING - VEGAN

	Supermarkt	Bioladen	Reformhaus	Drogeriemarkt	veganer (Versand-)Handel
Agar-Agar		x	x		x
Agavendicksaft	x	x	x	x	
Ahornsirup	x	x	x	x	x
Apfelessig	x	x	x	x	
Blätterteig/ Strudelteig (Filoteig)	x	(x)			x
Ei-Ersatzpulver		x	x		x
veg. Frischkäse		(x)	x		x
veg. Kakaopulver	x	x	x	x	x
veg. Käse		x	x		x
veg. Margarine	x	x	x		x
veg. Milch (Soja-, Hafer-, Mandel-, Reis-)	x (nicht im Kühlregal)	x	x	x	x
veg. Quark					x
veg. Sahne (Soja-, Reis-, Hafer-)	x	x	x		x
veg. Sahne, aufschlagbar		(x)	x		x
veg. Sauerrahm		(x)			x
veg. Schokolade	x	x	x	x	x
Seidentofu		x			x
Sojajoghurt	x (Kühltheke!)	x	x		x (auch anderer Pflanzenjoghurt, z.B. Kokosjoghurt)
Soja-/ Kichererbsenmehl	(x) (Kicher- erbsenmehl)	x	x	x	x
Vanille, gemahlene	(x)	x	x	x	

SÜSSE KLEINIGKEITEN

ALS FRÜHSTÜCK, NACHSPEISE ODER NASCHEREI: FÜR
EINEN LECKEREN START IN DEN TAG, FÜR NASCHKATZEN
UND KRÜMELMONSTER UND ALS MITBRINGSEL FÜR
PARTY-GÄNGER

POWERRIEGEL

MIT MORINGA

Ein gesunder Riegel, der sofort einen Energieschub bringt. Dafür sorgen die gesunde Gojibeere, das proteinhaltige Moringa-Pulver und die süßen Trockenfrüchte.

Für 1 Form von 20 × 20 cm Größe (12–16 Riegel)

Zubereitung: 15 Minuten + 1 Tag Einweichzeit

- 180 g ganze Mandeln
- 90 g getrocknete Aprikosen
- 100 g Datteln (am besten »Medjool«)
- 2 EL Agavendicksaft ausgekratztes Mark von
½ Vanilleschote
- 50 g Gojibeeren
- 1 EL Moringa-Pulver (aus dem Reformhaus oder dem veganen
Handel)
- ¼ TL Meersalz

1 Die Mandeln am Vortag, die Aprikosen etwa 30 Minuten vor der Zubereitung in kaltem Wasser einweichen, dann abgießen. Mandeln, Aprikosen, Datteln, Agavendicksaft und das Vanillemark in einem Mixer zu einer Paste pürieren. Die Paste zwischendurch mit einem Spatel vom Gefäßrand lösen.



2 Die Paste in eine Schüssel geben, Gojibeeren, Moringa-Pulver und Meersalz untermischen und alles zu einer gebundenen Masse

verarbeiten. Diese in eine mit Backpapier ausgelegte Form geben und glatt drücken. Gut durchkühlen lassen, dann Riegel daraus schneiden.

TIPP:

Die Powerriegel halten sich in einem luftdicht verschlossenen Behälter im Kühlschrank etwa 2 Wochen und lassen sich also gut auf Vorrat in größeren Mengen zubereiten.