

PHILIP KHOURY

natürlich VEGAN BACKEN

DIE BELIEBTESTEN KUCHEN,
KEKSE, TORTEN UND DESSERTS
OHNE ERSATZPRODUKTE

südwest

FOTOGRAFIE VON MATT RUSSELL

Einleitung **7**
Tierische Produkte in der
Feinbäckerei **13**
Der vegane Vorratsschrank **17**
Backutensilien **41**
Messen und Wiegen **43**

SÜSSES HEFEGEBÄCK **47**

Vrioche **49**
Rosinenschnecken **53**
Dattel-Kardamom-Schleifen **54**
Zimtstriezel **56**
Vostocks **61**
Pistazien-Vostocks (mit Rosenwasser) **62**
Stollen **65**
Schoko-Haselnuss-Babka **67**
Hot X Bun **71**

PLÄTZCHEN UND COOKIES **75**

Anzac-Plätzchen **77**
Nussplätzchen **78**
Gewürzsterne **81**
Bananen-Schoko-Cookies **82**
Chocolate-Chip-Cookies **84**
Schoko-Sesam-Cookies **88**
Zuckerplätzchen **91**
Maamoul **93**
Amaretti Morbidi **94**

TARTES UND PIES **97**

Beerentarte **99**
Apple Pie **102**
Pecan Pie **107**
Schokoladenganache-Tarte **108**
Birnentarte **111**
Banoffee Pie **113**
Bakewell Tart **117**
Zitronentarte **120**
Süßkartoffel-Pie **122**

Über den Autor **243**
Dank an **244**
Register **246**

KUCHEN UND TORTEN

125

Financiers 128
Luftige Scones 130
Madeleines 134
Carrot Cake 137
Ahorntorte 138
Apfelstreusel 143
Victoria-Torte 144
Lamingtons 147
Olivenöl-Cremetorte mit Apfel 150
Teekuchen 154
Bananenbrot 156
Zitronenkuchen 158
Kürbis-Gewürz-Kuchen 161
Orangen-Mandel-Torte 162
Umgedrehter Bananenkuchen 164
Birnen-Nuss-Torte 166
Gedeckter Käsekuchen
mit Zimt und Zitrone 170
Cheesecake 173
Schokomousse-Torte 175
Schokoladencremetorte 177
Mille-Crêpes-Torte 181
Sachertorte 185
Brownies 188

DESSERTS

191

Schokoküchlein mit flüssigem Kern 193
Tiramisu 194
Dattelkuchen mit Karamellsauce 196
Crème caramel 199
Crème brûlée 200
Eton Mess 202
Milchreis 207
Nusseis 208
Eiscreme ohne Eismaschine 210
Schokoladeneis ohne Eismaschine 211

KONFEKT

215

Nama-Ganache 216
Schokoladentrüffel 219
Gianduja 221
Lokum 224
Kokos-Meersalz-Toffees 226

GRUNDREZEPTE

229

Süßer Mürbeteig 230
Blitzteig 231
Herzhafter Mürbeteig 232
Pflanzenfett 232
Nussmus 233
Haferstreusel 233
Schokoladencreme 235
Crème pâtissière 235
Schlagcreme 236
Feste Schlagcreme 237
Konfitüre mit Pektin 238
Konfitüre mit Agar-Agar 238
Zitrusglasur 239
Tortenguss 239



EINLEITUNG

Ich sehe mich noch im Schatten der Kirche Saint-Sulpice in Paris auf einer Parkbank sitzen. In der Hand hielt ich eine Tüte mit süßem Gebäck aus dem Laden meines Pâtissier-Helden Pierre Hermé. Als ich in ein göttliches Mille-feuille biss, ging für mich der Himmel auf und ich hörte die himmlischen Chöre singen. Damals war ich ein Grafikdesign-Student, der am Wochenende begeistert Kuchen und Torten backte, die ich montags zum Praktikum mitbrachte. Eines Tages stellte mir mein Chef eine Frage, die mein Leben verändern sollte: »Warum wirst du eigentlich nicht Pâtissier?« Tatsächlich dachte ich damals zum ersten Mal ernsthaft darüber nach.

Meine Karriere als Pâtissier begann recht konventionell. Ich arbeitete als Auszubildender unter wirklich großartigen Lehrmeistern in der Backstube und ging einmal pro Woche zur Berufsschule. Seit jeher habe ich eine wissbegierige Ader, mit der ich meinen Lehrern vermutlich ziemlich auf die Nerven ging, weil ich immer nach dem Warum fragte: »Warum muss eine Zutat bei einer bestimmten Temperatur gerührt werden? Warum muss Zucker in eine Baisermasse gestreut und darf nicht direkt am Anfang reingeschüttet werden?« Ich wollte mich nicht damit zufriedengeben, dass in den Büchern viel Wissenswertes stand und die Menschen, mit denen ich arbeitete, zwar viel wussten, mir aber kaum erklären konnten, warum man etwas so oder so macht, wie etwas funktioniert und ob es vielleicht noch andere Möglichkeiten gibt.

Im Quay, dem ersten Restaurant, in dem ich arbeitete, stellte ich jeden Morgen eine Baisermasse für das Signature-Dessert des Restaurants her, nämlich Schnee-Eier, die nach einer Sendung der Kochshow *MasterChef Australia* sehr angesagt waren. Nach einem Jahr hatte ich das Rezept über 2000-mal zubereitet und dabei festgestellt, dass es in Sachen Volumen und Backverhalten keinen besonderen Unterschied macht, ob der Zucker direkt am Anfang zum Eiweiß gegeben wird oder erst beim Rühren eingestreut wird. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass sich Eiweiß auf Raumtemperatur (mindestens 19°C) viel schneller aufschlagen lässt und dass die Zugabe von etwas Säure oder Weinstein für mehr Stabilität sorgt. Auch über Teige habe ich viel gelernt – schließlich habe ich drei Jahre lang jeden Tag eine Menge Scones gebacken.

Anschließend arbeitete ich für Australiens bekanntesten Pâtissier, Adriano Zumbo. Nachdem ich erfolgreich an einigen australischen Wettbewerben teilgenommen hatte, wurde ich aus der Küche abgezogen, um Adriano beim Aufbau einer neuen Abteilung zu helfen und schließlich die Forschung und Entwicklung neuer Produkte zu leiten. Das war, als würde man durch einen dicken Vorhang in die Werkstatt eines Zauberers geführt, um die Tricks hinter seinen Kunststücken zu erlernen. Ich vertiefte mich in die Pâtisserie und wollte Produkte entwickeln, die cleaner waren, mit weniger Fett und Zucker, dafür aber mit feineren Aromen und Texturen.

Mein nächster großer Schritt war London, wo ich mich für eine Stelle als Konditor bei der Queen bewarb, die ich jedoch nicht bekam. Dafür öffnete sich für mich eine andere Tür oder vielmehr eine Pforte in einem anderen Palast, und zwar bei Harrods. In den legendären Food Halls dieses weltberühmten Kaufhauses findet man die exotischsten, luxuriösesten Produkte. Hier leite ich nun eine der weltweit größten Pâtissier-Brigaden an einem Standort, wo die Eier aus Freilandhaltung und die Milchprodukte von glücklichen Kühen stammen. Dadurch wurde mir bewusst, dass das wohl eher die Ausnahme als die Regel ist und die konventionelle Lebensmittelproduktion eine auf Profit beruhende Industrie ist.

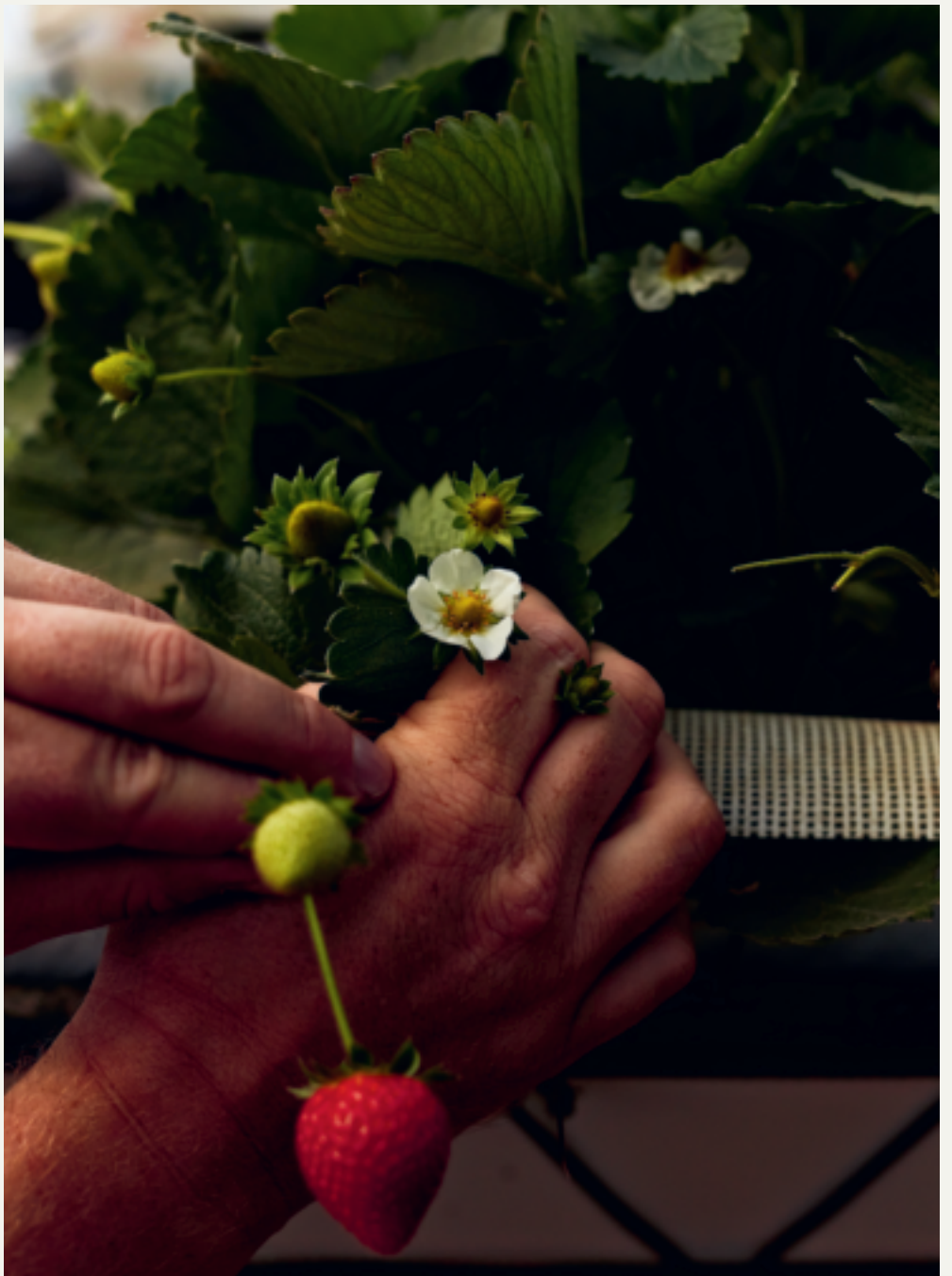
Ermutigt von den Möglichkeiten, die das Unternehmen mir bot, machte ich mich ans Experimentieren mit rein pflanzlichen Zutaten. Es gab kaum technische Informationen, mit denen ich arbeiten konnte, und als ausgebildeter Pâtissier wollte ich keine Kompromisse in Bezug auf Produkt-herkunft, Aroma und Qualität eingehen. Fast alle Rezepte, die ich finden konnte, enthielten Margarine aus raffinierten Ölen, gehärtete Fette und schwer beschaffbare Ersatzprodukte mit vielen Zusatzstoffen. Ich wollte aber meinem Ansatz treu bleiben und möglichst nur natürliche, hochwertige Zutaten verwenden. So entwickelte ich für Harrods über 20 neue Produkte auf rein pflanzlicher Basis, ohne zu verraten, dass sie vegan sind. Der ungläubige Gesichtsausdruck der Leute, nachdem ich das Geheimnis im Anschluss an die Verkostung gelüftet hatte, sprach Bände.

Inzwischen weiß ich aus Erfahrung, dass es verschiedenste Möglichkeiten gibt, eine Baisermasse zu schlagen oder eine Ganache zu emulgieren, die man nur auf das jeweilige Rezept abstimmen muss. Profis haben es durch weitgehend standardisierte Methoden und den branchenweiten Austausch von Wissen und Techniken relativ einfach. Die meisten erfahrenen Konditoren sehen sich die Zutaten in einem Rezept an und wissen, wie sie damit umzugehen haben.

Wie kommt es aber, dass nahezu alle Rezepte Eier und Milchprodukte enthalten? Um mein Ziel zu erreichen, stellte ich mir eine andere einfache Frage: Wie wäre es, wenn ich klassische Backwaren und auch neue Kreationen anders angehen würde? Ließen sie sich auch ohne Eier und Milchprodukte hinkriegen?

Viele fragen mich, wie ich gelernt habe, vegan zu backen. Die Wahrheit ist, dass es dafür kein Evangelium oder Patentbuch gibt. Vielmehr ist es eine Synthese aus uralten Fastenrezepten, völlig neuen Rezepten, die durch langes Experimentieren nach dem Trial-and-Error-Prinzip entstanden sind, sowie aus Intuition und maximaler Genussucht. Das Leben ist einfach zu kurz für schlechte Kuchen und Torten!

Die Rezepte in diesem Buch sind also das Resultat aus hundertfachen Versuchen. Wenn ich bei Null anfangen und mich nur von Geschmack und Erfahrung leiten lasse, ist die einzige Voraussetzung, dass alle Zutaten natürlich und in reinsten, hochwertiger Form vorliegen, sich in irgendeinem Teil der Welt bewährt haben und überall erhältlich sind.









TIERISCHE PRODUKTE IN DER FEINBÄCKEREI

Feinbackwaren, wie wir sie heute kennen, sind eine relativ neue Erscheinung in der Geschichte des Essens und haben sich aus einer Reihe von Veränderungen in der Landwirtschaft, neuer naturwissenschaftlicher Erkenntnisse und technischer Entwicklungen ergeben.

Die meisten Zubereitungen, die wir als traditionell betrachten, wurden noch vor nicht allzu langer Zeit als neu gepriesen. Aus Brotteig, der mit Honig und Milch, später mit Zucker, Butter und Eiern angereichert wurde, entwickelten sich saftige Kuchen und Kleingebäck. Man entdeckte, dass man durch Aufschlagen von Eiern oder Butter Luft in einen Teig bzw. eine Masse einarbeiten konnte, was zu unseren heutigen Biskuits und Rührkuchen führte.

Die sesshaft gewordenen Menschen hielten sich Tiere, die nicht nur zur Feldarbeit eingesetzt wurden, sondern auch anderweitig genutzt wurden: Ausscheidungen als Dung, Milch, Eier und Fleisch als Nahrung, Haut und Fell für Kleidung. Bis vor gar nicht allzu langer Zeit war der Verzehr von Milchprodukten und Eiern ganz normal und selbstverständlich. Schließlich sind Milch, Eier und Butter, in Maßen genossen, gesunde Lebensmittel.

Aus einem Liter Milch erhält man lediglich etwa 60–80 g Butter. In den 1970er-Jahren produzierte eine Holstein-Milchkuh im Durchschnitt zehn Liter Milch pro Tag; 2012 waren es durchschnittlich 21 Liter. Ein Standard-Rührkuchen enthält bis zu 250 g Butter, für deren Herstellung also 3,5 Liter Milch erforderlich sind.

Hühner legten früher 20 Eier pro Jahr. Die moderne Hochleistungslegehenne schafft fast ein Ei pro Tag! Für einen Rührkuchen werden 3–8 Eier benötigt, was mittlerweile zu einer teilweise sehr grausamen, intensiven Hühnerhaltung geführt hat, um der Nachfrage gerecht zu werden.

Vor 200 Jahren wurden unbefruchtete Eier einfach aus dem Stall geholt und zum Backen verwendet, was ganz normal, artgerecht und nachhaltig war. Zunehmend wurden Hühner auf hohe Legeleistung gezüchtet und in wenig artgerechten Umgebungen und in extremer Enge gehalten, die kein natürliches Verhalten mehr erlauben. Die Tiere leiden unter Bedingungen, die kein Lebewesen erdulden sollte.

Ich möchte Sie nicht vor den Kopf stoßen oder Ihnen Unbehagen bereiten, indem ich Ihnen einige Fakten über die moderne, industrielle Massentierhaltung aufzähle, aber die Realität ist erschütternd.

Ich denke, in einer Zeit, in der viele Menschen gar nicht mehr wissen, wo und wie ihre Lebensmittel produziert werden, brauchen wir Lösungen, die den Planeten schonen und nicht auf der Ausbeutung von Tieren beruhen. Es gibt viele Produkte mit diversen Tierwohl-Labels – die sich viele Verbraucher allerdings nicht leisten können –, doch es gibt bessere Wege, um unsere süßen Gelüste zu stillen.

In diesem Buch geht es darum, Ihnen neue Optionen und Fähigkeiten zu vermitteln, mit denen Sie (für) eine bessere Zukunft backen können.

DIE REGELN

1 Das Rezept von Anfang bis Ende durchlesen

Vor allem, wenn Sie etwas zum ersten Mal backen, verschaffen Sie sich dadurch den nötigen Überblick über die benötigten Zutaten und Utensilien sowie den Zeitablauf. Mit den QR-Codes gelangen Sie außerdem zu meinen Videoclips, in denen ich Ihnen (auf Englisch) erkläre, wie und warum etwas gemacht wird.

2 Bitte Zutaten genau abwiegen!

Digitale Waagen für gute Backergebnisse sind erschwinglich und einfach zu handhaben. Stellen Sie dazu die Schüssel oder Schale auf die Waage und drücken Sie die Tara-Taste.

3 Keine Ersatzprodukte

Ich habe versucht, die Rezepte möglichst flexibel zu gestalten, falls mal eine Zutat nicht zur Hand ist oder Sie eine Zutat nicht mögen bzw. vertragen. Als allgemeine Regel gilt: Ersetzen Sie keine Zutat durch eine andere, die Sie für gleichwertig halten, die tatsächlich aber ein anderes Backverhalten hat. Ich habe mich bemüht, nur Zutaten zu verwenden, die in jedem gut sortierten Supermarkt erhältlich sind. Auch glutenfreie Optionen werden erwähnt. Wenn Sie dann ein Rezept, so wie es dasteht, erfolgreich zubereitet haben, freue ich mich, wenn Sie es als Grundlage für weitere Experimente nutzen und variieren.



DER VEGANE VORRATSSCHRANK

GRUND- UND SPEZIELLERE ZUTATEN UND IHRE FUNKTION IN BACKWAREN

Ausgangspunkt für meine Neuinterpretationen von Kuchen, Torten und Kleingebäck auf rein pflanzlicher Basis war es, die Zutaten im Vorratsschrank neu zu betrachten, und ihre Funktionen und Wirkweisen zu analysieren und gegebenenfalls anders einzusetzen: sei es durch eine Überarbeitung alter Rezepte mit Änderung von Mengenverhältnissen oder Verarbeitungstechniken, sei es durch eine ganz neue Herangehensweise. In diesem Kapitel finden Sie einen kurzen Überblick über die wichtigsten Zutaten in der veganen Backstube, ihre Wirkweise und ihr Backverhalten sowie ein paar hilfreiche Tipps.



ÖL

Speiseöle sind von Natur aus pflanzlich, und ich wünsche mir, dass irgendwann die wunderbaren Aromen und die Qualitäten von kalt gepressten biologischen Ölen genauso geschätzt und bewertet werden, wie man es beispielsweise von Weinen oder Kaffee kennt. Meine Rezepte enthalten deutlich weniger Fett als herkömmliche Backwaren, und ich verwende hochwertige, meist kalt gepresste Öle. Vermeiden Sie billige, raffinierte Öle (siehe unten).

Öle sind Fette, die bei Raumtemperatur flüssig sind – eine entscheidende Eigenschaft, die Öl für viele Zubereitungen sehr nützlich macht. In Biskuit- und Rührteigen verbinden sie sich leicht mit den anderen Zutaten und sorgen für eine zarte, saftige Krume. Anders als feste Fette müssen sie nicht vorbereitet (geschmeidig gerührt oder geschmolzen) werden.

Bei Temperaturen unter 20 °C werden Kuchenteige mit Butter und anderen festen Fetten eher fest und schmecken gern etwas staubig, insbesondere wenn der Kuchen aus der Kühlung kommt. Es ist sehr umständlich, Backwaren mit festem Fett wieder auf eine Temperatur zu bringen, bei der das Fett angenehm am Gaumen wird.

NATIV, KALT GEPRESST, RAFFINIERT

Ein Öl wird als »nativ« bezeichnet, wenn es seine natürlichen Aromen und eine charakteristische Farbe behalten hat. Um dieses Ziel zu erreichen, dürfen die Ölfrüchte nur ganz schonend gepresst werden. In der Regel erfolgt dies durch Kaltpressung, bei der je nach Öl eine bestimmte Temperatur nicht überschritten werden darf. Da viele Vitamine und gesunde Fette und andere Pflanzenstoffe hitzeempfindlich sind, gelten kalt gepresste Öle als wesentlich gesünder als warm extrahierte und raffinierte Öle. Der Nachteil dieser unbehandelten, nativen Öle ist, dass sie einen niedrigeren Rauchpunkt haben, das heißt, schneller verbrennen und dann bitter schmecken, und außerdem schneller verderben und ranzig werden. Diese Empfindlichkeit gegen Hitze ist allerdings nur fürs Braten relevant; beim Backen spielt diese Problematik keine Rolle, da ein Teig nie über 100 °C heiß wird, was weit unter dem Rauchpunkt der meisten Öle liegt. Kalt gepresste/native Öle sollten so frisch wie möglich verwendet und kühl, dunkel und trocken gelagert werden. Wählen Sie ein Öl mit mildem Aroma oder dessen Aroma die des Backwerks unterstreicht. Ich verwende für fast alles – von Kleingebäck bis zu Kuchen und Torten – kalt gepresstes Oliven- oder Sonnenblumenöl (beides in Bioqualität). Solche Öle sind teilweise dampfaffiniert. Das ist eine Methode zur Desodorierung des Öls, bei der heißer Dampf unter Vakuum zugeführt wird, um flüchtige Aromastoffe zu lösen. Dieses Verfahren ist wesentlich schonender als die Raffinierung durch Heißpressung und Chemikalien.

Raffinierte Öle werden durch Heißpressverfahren und unter Einsatz von chemischen Lösungsmitteln gewonnen und sollten möglichst gemieden werden, da es sich um hochverarbeitete Produkte handelt. Genau aus diesem Grund mache ich auch einen weiten Bogen um Margarine, die aus raffinierten Ölen und zig Zusatzstoffen hergestellt wird, damit sie bei Raumtemperatur fest ist. Einige Öle enthalten auch größere Mengen Omega-6-Fettsäuren, die zwar lebenswichtig sind, aber nur im richtigen Maß (und Verhältnis zu Omega-3-Fettsäuren) gesund sind. Ein Zuviel an Omega-6-Fettsäuren kann unter anderem zu entzündlichen Prozessen führen.

Natives Olivenöl extra | Pflanzenöle werden auf unterschiedlichste Weise hergestellt. Mit zu den besten und gesündesten gehört unbestreitbar natives Olivenöl extra (oder vergine), das schonend auf rein mechanischem Wege hergestellt wird und dessen Klassifizierung und Kennzeichnung einer strengen Kontrolle unterliegen. Natives Olivenöl extra, ein Grundnahrungsmittel im Mittelmeerraum, wird seit Jahrtausenden in der Küche verwendet. Es ist reich an Polyphenolen, Antioxidantien und einfach ungesättigten Fettsäuren, deren positive Wirkung auf die Gesundheit eingehend untersucht sind. Die meisten assoziieren mit Olivenöl pfeffrige, grasige Noten. Aber je nach Olivensorte und Anbauregion gibt es viele unterschiedliche aromatische Ausprägungen.

In unzähligen Versuchen habe ich festgestellt, dass für fast alle meine Rezepte sehr gut ein kräftiges natives Olivenöl extra verwendet werden kann, das die Aromen der übrigen Teigzutaten wunderbar



SÜSSUNGSMITTEL

Der klassische, bekannteste Süßmacher ist natürlich feinkristalliner weißer Haushaltszucker. Daneben gibt es noch viele weitere Süßungsmittel, die sich zunächst nach dem Rohstoff (Zuckerrohr, Zuckerrübe, Ahorn usw.), dem Verarbeitungsgrad und schließlich nach der Verarbeitungsform (kristallin, flüssig) einteilen lassen, die alle diversen Standards, Verordnungen und Kontrollen unterliegen. Weniger stark raffinierte Zucker können durch ihren höheren Anteil an Nichtzuckerstoffen eine karamellige, malzige Note aufweisen, haben aber auch eine geringere Süßkraft. Auch bestimmte Sirupe schmecken nicht nur süß, sondern haben ein gewisses Eigenaroma. Welchem Süßungsmittel man auch den Vorzug gibt: Sie alle bestehen aus Zucker, der nun mal viele Kalorien enthält.

ROHZUCKER UND RAFFINierter ZUCKER

Ich beschreibe hier den grundsätzlichen Prozess, damit Sie die Unterschiede verstehen und entscheiden können, welchen Zucker Sie verwenden möchten. Mit Ausnahme von einigen handwerklich hergestellten Rohzuckern wie Panela (verkochter Zuckerrohrraft) oder Muscovado, die geringe Mengen an Mineralstoffen wie Kalzium und Magnesium und Aromaverbindungen enthalten, unterlaufen quasi alle Zuckerarten einer mehr oder weniger intensiven Raffinierung, um Nichtzuckerbestandteile zu entfernen (die in der Melasse abgeschieden werden). Aber auch Zucker, den wir als »roh« bezeichnen oder der als unraffiniert vermarktet wird, wird eingekocht und zentrifugiert.

Dunklerer Zucker wird häufiger wegen seiner schönen Malz- und Karamellnoten eingesetzt, aber selten allein verwendet, damit diese Aromen nicht dominant werden. Er hat aufgrund des höheren Melassegehalts außerdem ein anderes Schmelzverhalten und kann leicht verbrennen, was beispielsweise in Karamellbonbons letztendlich zu Fehl aromen führen kann.

Bei Zucker ist die Kennzeichnung »raffiniert« also nicht unbedingt etwas Schlechtes, zumal es heute moderne Verfahren zur Raffinierung von Rohzucker gibt.

WICHTIGE SCHRITTE DER ZUCKERPRODUKTION

1 Zerkleinern

Zuckerrohr oder -rüben werden gereinigt und zerkleinert. Der Zuckerrohrraft wird durch Mahlen und Pressen (Pressextraktion) oder Auslaugen gewonnen.

2 Klärung

Fremdstoffe und Verunreinigungen werden durch Erhitzen und Zugabe von Kalk ausgefällt und durch Filtration aus dem Rohsaft entfernt.

3 Verdampfung

Der geklärte dünne hellbraune Rohsaft wird eingedampft, wobei Zuckerdicksaft entsteht.

4 Kristallisation

Der Zuckerdicksaft wird bei erhöhten Temperaturen und Unterdruck kristallisiert, wobei eine Kristallsuspension entsteht.

5 Zentrifugieren

Durch Zentrifugieren werden die Zuckerkristalle von der Suspension abgeschieden. Als Nebenprodukt entsteht Melasse.

6 Reinigen

Durch Reinigung mit heißem Wasser oder Wasserdampf kann die Reinheit der Zuckerkristalle erhöht werden.

7 Trocknen und Kühlen

Die Zuckerkristalle werden vor dem Verpacken oder der weiteren Raffination getrocknet.



BINDE- UND GELIERMITTEL

Speisestärke | Stärke ist ein Mehrfachzucker und zählt somit zu den Kohlenhydraten. Speisestärke kann aus stärkehaltigen Pflanzen wie Mais, Kartoffeln, Weizen, Reis oder Maniok gewonnen werden. Dafür werden die Pflanzen zerkleinert und mit Wasser gemischt. Die dabei herausgelösten Stärkekörner werden anschließend getrocknet und kommen als weißes, geschmacksneutrales Pulver auf den Markt. Speisestärke ist vegan und in der Regel glutenfrei, sofern es sich nicht um Weizenstärke handelt (Zutatenliste prüfen). In der Küche dient Speisestärke als Verdickungs- und Bindemittel, da die Stärkekörner eine sehr gute Quellwirkung haben und viel Flüssigkeit binden können. Unter Wärmeeinwirkung kommt es zu einer Verkleisterung. Dabei platzen die Stärkekörner auf und nehmen ein Mehrfaches ihres Eigengewichtes an Flüssigkeit auf, sodass eine gelartige Masse entsteht – ein Effekt, der auch für Kochstücke (Seite 47) genutzt wird. Je nach Sorte haben Speisestärken ein unterschiedliches Verkleisterungsvermögen, wobei Maisstärke mehr Wasser bindet als beispielsweise Kartoffelstärke. »Feine Speisestärke« aus dem Handel ist in der Regel reine Maisstärke, wie ich sie auch in meinen Rezepten verwende.

Pektine | Chemisch betrachtet sind Pektine Mehrfachzucker, für den menschlichen Stoffwechsel aber zählen sie zu den löslichen Fasern (Ballaststoffe). Sie kommen in fast allen Früchten vor und dienen der Stabilisierung der Zellwände und Wasserregulierung. Besonders reich an Pektinen sind Äpfel und Zitrusfrüchte, aus denen sie extrahiert werden und in Pulverform oder auch flüssig in den Handel kommen. Aufgrund ihrer hohen Quellwirkung unter Wärmeeinwirkung können sie viel Flüssigkeit binden und dienen im Lebensmittelbereich deshalb als Gelier- und Verdickungsmittel, insbesondere für Konfitüren, Marmeladen und Gelees.

Das gebräuchlichste Pektin, das in Reformform vor allem in Biosupermärkten und

Reformhäusern erhältlich ist, ist Apfelpektin. Um seine volle Gelierkraft zu entfalten, benötigt es größere Mengen Zucker und Säure, was in einer Konfitüre als Brotaufstrich erwünscht ist. Für eine Pâtisserie-Konfitüre greife ich allerdings lieber zu Pektin NH, das am einfachsten online zu beziehen ist und seine Gelierkraft auch ohne viel Zucker und Säure entfaltet. Mit Pektin NH lassen sich besonders fruchtige und sehr stabile Konfitüren und Gelees zubereiten, die auch (tief-)gekühlt werden können, ohne dass ihre Konsistenz nach dem Auftauen beeinträchtigt wird. Pektin NH sollte nur sehr sparsam eingesetzt werden: Zum Eindicken von einem Kilo Gelee oder Konfitüre werden lediglich 20–30 g benötigt. Wenn ein konfitüre-/glasurhaltiges Backwerk definitiv nicht tiefgekühlt werden soll, können Sie auch zu Agar-Agar als Geliermittel greifen.

Agar-Agar | Dabei handelt es sich um ein rein pflanzliches, aus Blau- und Rotalgen gewonnenes Gelier- und Bindemittel. Um eine Flüssigkeit einzudicken, reichen bereits sehr kleine Mengen und eine Erwärmung auf 38–40 °C. Deshalb sollte Agar-Agar peinlich genau mit einer hochpräzisen Digitalwaage abgewogen werden. Für stark säurehaltige Flüssigkeiten wie Cranberry-, Limetten- oder Ananassaft ist gegebenenfalls etwas mehr Agar-Agar erforderlich.

Ein weiches Gelee mit sehr geringer Süße lässt sich herstellen, indem ein bereits festes Agar-Agar-Gelee kurz gemixt wird. Ein solches Gelee enthält deutlich weniger Zucker als die meisten handelsüblichen Produkte, in denen der Zuckeranteil oft mindestens so hoch wie der Fruchtanteil ist. Auch wenn diese zuckerarmen Gelees nur kurz haltbar sind, sind sie doch eine großartige fruchtige Ergänzung für Feinbackwaren. Mit Agar-Agar eingedickte Gelees sollten nicht tiefgekühlt werden, da sie dadurch instabil werden und nach dem Auftauen Wasser abgeben.

Agar-Agar ist hauptsächlich in Pulverform, gelegentlich auch in Blattform erhältlich. Ich empfehle Pulver, da es leichter zu dosieren und anzuwenden ist. Es kann mit etwas Zucker aus dem Rezept gemischt werden, damit es sich leichter in die Flüssigkeit rühren lässt.







1

SÜSSES HEFEGEBÄCK

In diesem Kapitel geht es um die vegane Umsetzung der wunderbar weichen, saftigen, süßen Brioche, einen Hefeteig, der normalerweise mit Eiern und Butter angereichert ist. In unzähligen Versuchen und Hunderten von Stunden (mindestens 4 Stunden pro Versuch!) habe ich einen wattigen, leicht gesüßten Teig entwickelt, der es in Sachen Reichhaltigkeit und Geschmack mit der traditionellen Brioche aufnehmen kann. Heraus kam die Brioche, und erreicht habe ich dieses Ziel mit zwei Techniken: Bei der einen kann der Teig länger im Voraus zubereitet und sogar im Tiefkühlfach gelagert werden, bei der anderen kann er bis zu einem Tag vorher zubereitet zum Reifen in den Kühlschrank gestellt werden. Beide Teigvarianten, bei denen ich die Butter durch Olivenöl ersetze, bieten außerdem eine fantastische Grundlage für viele weitere Gebäckspezialitäten.

Kochstück | Dafür werden Getreideerzeugnisse, in diesem Fall Mehl und Wasser, unter Hitzezufuhr gemischt. Dabei quellen die Stärkekörner im Mehl auf, binden das Wasser und verkleistern. Durch diese Bindung kann dem Teig mehr Wasser zugefügt werden, die Krume wird weicher und saftiger. Würde man das Wasser in flüssiger, ungebundener Form in den Teig gießen, wäre er viel zu weich und ließe sich schlecht bearbeiten.

Für das Kochstück werden Mehl und Wasser in einen kleinen Topf gegeben und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren erhitzt, bis eine dicke, geleeartige Paste entstanden ist (Stärke gelatiniert bei 65 °C). Die Oberfläche des Kochstücks mit Frischhaltefolie abdecken, um eine Hautbildung zu verhindern, und auf Raumtemperatur abkühlen lassen. Ein Kochstück kann auch im Voraus zubereitet und nach dem Abkühlen bis zu zwei Tage Kühlschrank gelagert werden.

Süßkartoffeln | Auch gekochte Süßkartoffeln sorgen für zusätzliche, gebundene Feuchtigkeit in einem Teig. Dafür die Süßkartoffeln schälen, in dicke Scheiben schneiden und in Wasser weich kochen. Abtropfen und abkühlen lassen. Die gegarten Scheiben können portionsweise bis zu drei Monate tiefgekühlt werden, um sie bei Bedarf auftauen zu lassen.

Ich verwende Süßkartoffeln häufig, weil sie einem Teig ihr buttriges Aroma und einen dezent süßen Geschmack sowie eine schöne Farbe hinzufügen.



Für diese Hefeteilchen verwende ich dreierlei getrocknete Weinbeeren: kleine, fast schwarze Korinthen, goldgelbe Sultaninen und braune Rosinen. Sie können natürlich auch nur eine Sorte verwenden oder einen Teil der Gesamtmenge durch andere, entsprechend groß gewürfelte Trockenfrüchte ersetzen. Der in Demerara-Zucker getauchte Boden sorgt beim Backen für eine schöne karamellisierte Knusperschicht und die Glasur für einen feinen Glanz und dezente Fruchtaromen.



FRÜCHTE EINWEICHEN

- 1 Am Vorabend die Trockenfrüchte mit Orangensaft und Rum in einer Schüssel mischen und abgedeckt über Nacht (oder bis zu 4 Tage im Kühlschrank) quellen lassen. Vor der Weiterverarbeitung sorgfältig in einem Sieb abtropfen lassen.

Rosinen	50 g
gelbe Sultaninen	50 g
Korinthen	50 g
Orangensaft	150 g
brauner Rum	30 g

AUSSERDEM

Vrioche-Teig (Seite 49–51)	500 g
Weizenmehl	zum Bestäuben
Crème pâtissière (Seite 235)	400 g
Demerara-Zucker	100 g
Zitrusglasur (Seite 239)	100 g

HINWEIS

Schneiden Sie die beiden Endstücke des aufgerollten Teiges ab und ziehen Sie die Rolle etwas in die Länge, um 12 schöne, gleich breite Scheiben daraus schneiden zu können. Die beiden Endstücke können in jeweils sechs Stückchen geschnitten und unter die Mitte der anderen Teiglinge geschoben werden, damit die Schnecken mehr Volumen erhalten und nichts verschwendet wird.



2

PLÄTZCHEN UND COOKIES

Viele von uns erinnern sich vielleicht besonders gern an die liebevoll gestalteten blechernen Keksdosen, die einen als Kind so magisch angezogen haben. Irgendwann wurden sie schließlich zweckentfremdet und dienten fortan als Behälter für Nähutensilien, Kabel, Schrauben oder sonstigen Krimskrams. Neben dänischem Buttergebäck und britischem Shortbread fand ich immer auch die Dosen mit einer Gebäckmischung sehr spannend, weil für jeden etwas dabei war. Genau so sollten Sie auch die Rezepte in diesem Kapitel sehen!

Die Rezepte folgen alle einer Technik, bei der erst Öl, Wasser und Zucker sorgfältig verrührt und dann in die Trockenzutaten eingearbeitet werden. Das ist einfacher, als die Zutaten einzeln zuzugeben, und sorgt dafür, dass ein geschmeidiger Teig entsteht. Dieser Teig lässt sich gut aufarbeiten und ergibt herrlich mürbe Plätzchen und Cookies. Durch den Zucker wird das Öl-Wasser-Gemisch zu einer stabilen Emulsion, die das Mehl gleichmäßig hydratisiert und bindet. Der Teig mag etwas weicher erscheinen als ein Teig mit festem Fett, doch nach einer 30-minütigen Ruhepause im Kühlschrank ist auch diese Herausforderung gelöst.

Mein veganer Mürbeteig enthält weniger Fett als herkömmlicher Mürbeteig, ist sehr gut haltbar und lässt sich auf unzählige Weise aromatisieren. Im Folgenden stelle ich Ihnen meine Lieblingsplätzchen und -Cookies vor und ich hoffe, dass die Rezepte in diesem Kapitel für Sie wie das Öffnen einer Dose mit einer Gebäckmischung sind. Ihre Liebingsorte werden Sie sicher schnell herausfinden.

Diese herrlich schokoladigen Cookies haben durch das Tahini eine fast kuchenartige Textur und eine subtile herb-nussige Note. Das Tolle an diesem Rezept ist außerdem, dass es sich sehr gut variieren lässt und Sie die Sesampaste auch durch Ihr bevorzugtes Nussmus ersetzen können.



- 1 Den Backofen auf 170 °C (Umluft) vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen.
- 2 Die Schokolade in 30-Sekunden-Intervallen (dazwischen jeweils rühren) in der Mikrowelle oder in einer hitzebeständigen Schüssel über einem Wasserbad schmelzen. Kurz abkühlen lassen.
- 3 Tahini, Zucker und Zimt in die Schokolade rühren. Nach und nach den Pflanzendrink einarbeiten, bis die Masse glatt ist und glänzt.
- 4 Mehl, Backpulver und Natron mit einem Teigschaber untermischen, bis keine Mehlnester mehr vorhanden sind.
- 5 Mit einem Eisportionierer mit Hebel (6 cm Durchmesser) Kugeln aus dem Teig abstechen oder 50 g schwere Teigportionen abnehmen und zu Kugeln formen. Mit ausreichend Abstand auf die vorbereiteten Backbleche setzen.
- 6 Die Cookies im vorgeheizten Ofen 10 Minuten backen. Der Schokoladenanteil im Teig sorgt dafür, dass die Cookies beim Abkühlen fester werden, daher ist es am besten, wenn sie nicht ganz durchgebacken werden. Die Cookies kurz auf den Blechen abkühlen lassen, dann auf ein Kuchengitter heben und erkalten lassen. In einem luftdicht schließenden Behälter halten sie sich bis zu 5 Tage.

Zartbitterschokolade (mind. 70 % Kakaoanteil), grob gehackt	180 g
Tahini (Sesampaste)	100 g
brauner oder Muscovado-Zucker	180 g
gemahlener Zimt	1,4 g (½ TL)
Pflanzendrink	100 g
Weizenmehl Type 405	150 g
Backpulver	4 g (1 TL)
Backnatron	4 g (¾ TL)

TIPP

Damit die Cookies schön rund werden, können Sie sie direkt nach dem Backen in einer runden Ausstechform, die etwas größer ist als die Cookies, noch auf dem Blech kreiseln.





3

TARTES UND PIES

Es ist nicht ganz einfach, den Unterschied zwischen Tartes und Pies zu erklären, und je nachdem, wen man fragt, erhält man recht unterschiedliche Antworten. Grundsätzlich ist eine Tarte ein flacher Kuchen mit ungesüßtem Mürbeteigboden, der klassischerweise in einer Form mit Wellenrand gebacken wird. Die Füllung kann aus Obst und/oder einer cremartigen Zubereitung, aber auch aus herzhaften Zutaten bestehen. Ein Pie ist die angelsächsische Form der Tarte, bei der die Füllung gern mit einem Teigdeckel bedeckt ist.

Ich löse meine Tartes und Pies gern aus der Backform, damit sie ansprechend aufgeschnitten und serviert werden können, aber da kommt wahrscheinlich der Pâtisier in mir durch. Sie können das natürlich gern anders handhaben, Hauptsache, Sie haben Spaß daran, Tartes und Pies zu backen und zu genießen! Von fruchtig bis üppig cremig – die Tartes und Pies in diesem Kapitel bieten viel Abwechslung und eignen sich für jeden Anlass.

Weiter hinten im Buch, im Kapitel Grundrezepte, finden Sie auch drei verschiedene Mürbeteige, die die Basis für alle Tartes und Pies bilden und die alle mit kalt gepresstem Öl zubereitet werden. Ein guter Mürbeteig braucht keine Butter, wie ich immer wieder mit Begeisterung feststelle. Sie werden überrascht sein, wie einfach sich die Teige auch mit Öl kneten lassen. Sie sind zwar etwas weicher als ein klassischer Mürbeteig, aber sie lassen sich genauso gut weiterverarbeiten.



BEERENTARTE

Ergibt 1 Tarte (23 cm)
oder 8 Tartelettes

Ich habe Beeren nie richtig zu schätzen gewusst, bis ich sie zum ersten Mal bewusst in einem warmen britischen Sommer probiert habe. Mittlerweile sind sie fester Bestandteil meiner Backstube. Der beste Ausdruck meiner neuen Wertschätzung ist diese Beerentarte, bei der rote Beeren mit einer Crème pâtissière, Erdbeerkonfitüre und Frangipane in einen Mürbeteigboden geschichtet werden.



FRANGIPANE

- 1 Die Mandelkerne mit Zucker und Speisestärke im Mixer oder Blitzhacker zerkleinern. Die restlichen Zutaten zufügen und mixen, bis eine cremige Masse entstanden ist.

Mandelkerne	150 g
extrafeiner Zucker	100 g
Speisestärke	20 g
Pflanzendrink	90 g
natives Olivenöl extra	20 g
Weizenmehl Type 405	20 g
Backpulver	4 g (1 TL)
Vanillepaste	5 g (1 TL)
fein abgeriebene Schale	½ Zitrone

BEERENKONFITÜRE

- 2 Zucker und Agar-Agar in einem großen Topf mischen. Die restlichen Zutaten zufügen und bei niedriger Hitze etwa 7 Minuten unter gelegentlichem Rühren garen, bis die Beeren zu einer Konfitüre eingekocht und weich sind.
- 3 Die Masse in eine flache Schüssel füllen, abkühlen und etwa 30 Minuten im Kühlschrank fester werden lassen. Vor der Weiterverwendung mit einem Schneebesen zu einer streichfähigen Masse verrühren.

extrafeiner Zucker	100 g
Agar-Agar-Pulver	2 g (½ TL)
Erdbeeren, geputzt und geviertelt	200 g
Himbeeren	60 g
Zitronensaft	20 g



4

KUCHEN UND TORTEN

Das Erste, das ich bei der Neuentwicklung von Rührteig-Rezepturen ohne Eier tun musste, war, den Fettgehalt um bis zu 60 Prozent zu reduzieren. Eier und Mehl bilden in einem Rühr- oder Biskuitteig ein Gel, das sich beim Backen verfestigt und der Kuchenkrume eine stabile, luftige Struktur verleiht. Die Zugabe von Fett macht einen Kuchenteig üppiger, feinporiger und weicher. Ohne Eier würde ein Teig mit demselben Fettgehalt zu kompakt und speckig werden, weil das Glutennetzwerk des Mehls nicht stabil genug wäre.

Ein weiterer entscheidender Aspekt für eine weiche, lockere Textur ist Luft. Bei herkömmlichen Rezepten gelangt Luft durch das Aufschlagen von Butter oder Eiern, insbesondere Eiweiß/Eischnee, auf natürliche Weise in den Kuchenteig.

Vor der Einführung von Zuchthefer und chemischen Triebmitteln konnten Teige ausschließlich durch Sauerteig oder Bierhefe, die als Abfallprodukte beim Bierbrauen anfielen, beziehungsweise durch das mechanische Einarbeiten von Luft gelockert werden. Die biochemischen Prozesse während des Backens waren damals noch nicht bekannt.

Als Ende des 19. Jahrhunderts das Backpulver erfunden wurde, kam es zu weiteren Entwicklungen, insbesondere von Feinbackwaren, für die man früher mühsam viele Eier oder Butter aufschlagen musste (ohne elektrische Geräte). Das Backpulver bewirkt, dass in Verbindung mit Hitze und Feuchtigkeit Kohlendioxid freigesetzt wird. Die chemischen Reaktionen sorgen für eine Teiglockerung. Alte Rezepte für brotartige süße Kuchen konnten somit kreativ weiterentwickelt werden.



APFELSTREUSEL

Ergibt 1 Kuchen (23 cm)
oder 12 Muffins

Die klassische, weil köstliche Kombination aus Äpfeln und Zimt macht diesen Kuchen (oder Muffins) zu etwas ganz Besonderem. In einem anderen Rezept habe ich bereits erwähnt, wie viele Nährstoffe direkt unter der Schale eines Apfels stecken. Also mache ich mir aus gutem Grund erst gar nicht die Mühe, die Äpfel zu schälen, sondern schneide nur das Kerngehäuse heraus.



- 1 Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Eine Springform (23 cm Durchmesser) mit Backpapier auskleiden oder eine 12er-Muffinform mit Papierbackförmchen bestücken.
- 2 Die Äpfel mit Zimt, Zucker, Öl und Pflanzendrink in einem Standmixer oder mit einem Stabmixer glatt pürieren.
- 3 Mehl, Backpulver und Natron in eine große Schüssel geben und mit einem Schneebesen sehr sorgfältig vermischen. Das Apfelpüree zugießen und mit einem Teigschaber oder dem Schneebesen nur so lange unterziehen, bis keine Mehlreste mehr vorhanden sind.
- 4 Den Teig in die vorbereitete(n) Form(en) füllen und glatt streichen. Mit den Apfelscheiben belegen. Mit Demerara-Zucker und Haferstreuseln bestreuen. Im vorgeheizten Ofen 40 Minuten (Kuchen) bzw. 8–10 Minuten (Muffins) goldbraun backen. Zur Probe einen Holzspieß in die Teigmitte stechen; er sollte trocken und sauber wieder herauskommen.
- 5 Den Kuchen in der Form auf einem Kuchengitter erkalten lassen. Auf eine Kuchenplatte heben und mit Puderzucker bestäuben. In einem luftdichten Behälter lässt sich der Kuchen bis zu 5 Tage bei Raumtemperatur aufbewahren.

Kochäpfel, vom Kerngehäuse befreit und geviertelt	300 g
gemahlener Zimt	6 g (1½ TL)
extrafeiner Zucker	180 g
natives Olivenöl extra	80 g
Pflanzendrink	90 g
Weizenmehl Type 405	225 g
Backpulver	8 g (2 TL)
Backnatron	4 g (1 TL)
Apfel, vom Kerngehäuse befreit und quer in dünne Scheiben geschnitten	1
Demerara-Zucker, zum Bestreuen	40 g
Haferstreusel (Seite 233)	50 g
Puderzucker	zum Bestäuben



Lassen Sie sich von der kurzen Zutatenliste oder der Mousse au Chocolat aus nur drei Zutaten nicht täuschen. Durch die raffinierte Zubereitung wird diese Torte zu einem absoluten Hochgenuss – vorausgesetzt, Sie verwenden hochwertige Zartbitterschokolade, die hier die Hauptrolle spielt. Die Torte ist außerdem sehr wandlungsfähig und lässt sich leicht glutenfrei zubereiten. Sie können außerdem ein paar frische Himbeeren in die Mousse geben oder etwas Haselnusskrokant unterziehen.



Wenn der Schokoladenteig in einer 20-cm-Form gebacken und damit etwas höher wird, kann er auch solo bzw. mit einem Klecks Schlagcreme (Seite 236) und frischen Beeren serviert werden.

SCHOKOMOUSSE

- Die Schokolade in eine hitzebeständige Schüssel geben. Pflanzendrink (1) und Zucker in einem mittelgroßen Topf verrühren und bei mittlerer Hitze zum Köcheln bringen. Über die Schokolade gießen und mit einem Stabmixer zu einer homogenen Masse verarbeiten.
- Die restliche Pflanzenmilch (2) zufügen und weitermixen, bis die Masse glatt und glänzend ist.
- Die Temperatur der Masse sollte bei 30–35 °C liegen. In eine flache Form füllen und die Oberfläche mit Frischhaltefolie abdecken. Im Kühlschrank mindestens 3–4 Stunden fest werden lassen, damit sie sich zu einer schnittfesten Mousse aufschlagen lässt.

Zartbitterschokolade (mind. 65 % Kakaoanteil), gehackt	250 g
Pflanzendrink (1)	250 g
extrafeiner Zucker	50 g
Pflanzendrink (2), gekühlt	200 g

TEIGBODEN

- Den Backofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen. Den Boden einer Springform (23 cm Durchmesser) mit Backpapier belegen.
- Die Schokolade in eine hitzebeständige Schüssel geben. Den Pflanzendrink in einem mittelgroßen Topf zum Köcheln bringen und über die Schokolade gießen.
- Das Olivenöl zugießen und kräftig rühren, bis die Schokolade geschmolzen und eine glatte Masse entstanden ist.
- Mehl, Kakaopulver, Zucker, Backpulver und Meersalz in einer zweiten Schüssel sehr sorgfältig mit einem Schneebesen vermischen.
- Die Trockenzutaten mit einem Teigschaber unter die Schokoladenmasse ziehen, bis keine Mehlnester mehr vorhanden sind.
- Den Teig in die vorbereitete Form füllen und die Form auf die Arbeitsfläche schlagen, damit sich der Teig gleichmäßig darin verteilt.
- Im vorgeheizten Ofen 12–14 Minuten backen, bis die Teigoberfläche leicht gewölbt ist. Der Kuchen sollte auf Fingerdruck elastisch nachgeben. In der Form auf einem Kuchengitter erkalten lassen.

Zartbitterschokolade (mind. 65 % Kakaoanteil), gehackt	340 g
Pflanzendrink	150 g
natives Olivenöl extra	40 g
Weizenmehl Type 405 oder glutenfreies Mehl	75 g
Kakaopulver	15 g
extrafeiner Zucker	100 g
Backpulver	1 g (¼ TL)
Meersalz	2 g (½ TL)



5

DESSERTS

Das Dessert ist der krönende süße Abschluss einer Mahlzeit. Natürlich kann man dazu auch Feingebäck wie Plätzchen, Tartes oder auch mal ein Tortenstück, gerne auch mit einer Kugel Vanilleeis oder einem Löffel Schlagcreme servieren. Beliebter sind dennoch klassische Desserts, von denen ich einige aufgegriffen habe, um eine neue vegane Rezeptur zu entwickeln. Ich möchte sie Ihnen hier vorstellen.



Die größere Herausforderung bei diesem Dessertklassiker dürfte die Herstellung des Karamells sein, denn die Creme – übrigens die gleiche wie für die Crème brûlée auf der nächsten Seite – ist ganz einfach und schnell zubereitet, und ohne Eier besteht auch keine Gefahr, dass sie gerinnt oder zu sehr nach Ei schmeckt. Außerdem lässt sie sich wunderbar variieren und beispielsweise mit Kräutern, Gewürzen, Tee usw. aromatisieren.



- 1 Damit sich die Cremes leichter stürzen lassen, mit dem Finger den Rand von acht Dessertförmchen (8 cm Durchmesser) sehr dünn mit Öl einreiben.

TROCKENER KARAMELL

- 2 Für die Herstellung des Karamells am besten einen Edelstahltopf verwenden, um die Farbentwicklung besser beobachten zu können. Den Topf bei mittlerer Hitze warm werden lassen.
- 3 Den Zucker einstreuen. Sobald er zu schmelzen beginnt, die Hitze reduzieren. Den Zucker weiter erhitzen, bis er bernsteinfarben karamellisiert ist. Dabei immer wieder vorsichtig den Topf schwenken.
- 4 Den heißen Karamell in die vorbereiteten Förmchen füllen und bei Raumtemperatur fest werden lassen.

Öl	zum Einfetten
extrafeiner Zucker	120 g

VANILLECREME

- 5 Den Pflanzendrink (1) mit Zucker, Vanillemark und -schote in einem großen Topf verrühren und bei niedriger Hitze zum Kochen bringen. Die Vanilleschote entfernen.
- 6 In der Zwischenzeit den Pflanzendrink (2) mit Speisestärke und Puddingpulver in einer Schale glatt rühren.
- 7 Diese Mischung bei niedrigster Hitze unter ständigem Rühren in den heißen Pflanzendrink gießen. Das Kokosöl zunächst langsam, dann kräftig unterrühren, bis die Masse cremig und glatt ist und glänzt.
- 8 Die Masse sofort in die Förmchen füllen, abkühlen lassen und anschließend 4 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.
- 9 Damit sich die Cremes besser aus den Förmchen lösen, am Rand vorsichtig mit einem Finger nach innen ziehen. Auf Teller stürzen und den Karamell darüberlaufen lassen.

Hafer- oder Sojadrink (1)	750 g
extrafeiner Zucker	280 g
ausgekratztes Vanillemark	1 Schote
Hafer- oder Sojadrink (2)	80 g
Speisestärke	60 g
veganes Vanillepuddingpulver	30 g
Kokosöl (desodoriert)	75 g

TIPP

Wenn Sie sich die Zubereitung eines trockenen Karamells nicht zutrauen, verrühren Sie den Zucker mit 40 g Wasser. Auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen, bis der Sirup am Rand zu karamellisieren beginnt, dabei vorsichtig den Topf schwenken, bis der gesamte Sirup gleichmäßig karamellisiert ist. Vom Herd nehmen und den Sirup abkühlen lassen.



7

GRUNDREZEPTE

Die folgenden Zubereitungen werden immer wieder in den Rezepten dieses Buches verwendet und sind auch ansonsten eine gute Grundlage für viele weitere vegane Backwaren. So können Sie ganz einfach Ihre Backwerke variieren und Ihrer eigenen Kreativität freien Lauf lassen!



CREMES

Alle hier vorgestellten Cremes lassen sich durch die Zugaben von Gewürzen, Extrakten und Blütenwasser ganz einfach vielfältig aromatisieren.

SCHOKOLADENCREME

Eine sehr reichhaltige Creme.

Ergibt 500 g

Pflanzendrink (1)	230 g
extrafeiner Zucker	90 g
Kakaopulver	13 g
Speisestärke	13 g
Pflanzendrink (2)	30 g
Zartbitterschokolade (mind. 70 % Kakaoanteil), gehackt	130 g

- 1 Pflanzendrink (1), Zucker und Kakaopulver in einem hohen Topf klümpchenfrei verrühren und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen.
- 2 In der Zwischenzeit Speisestärke und Pflanzendrink (2) in einer kleinen Schüssel klümpchenfrei verrühren.
- 3 Die Hitze reduzieren und die angerührte Speisestärke unter Rühren in den heißen Pflanzendrink gießen. Die Masse sollte relativ schnell eindicken. Weiterrühren, bis die Creme aufwallt. Vom Herd nehmen.
- 4 Die Schokolade unterrühren, bis sie geschmolzen und die Creme glatt ist und glänzt und einen Löffelrücken gleichmäßig dick überzieht.
- 5 Die Creme in eine flache Form füllen und die Oberfläche mit Frischhaltefolie abdecken, damit sich keine Haut bildet. Abkühlen lassen und dann im Kühlschrank fest werden lassen. Gut abgedeckt hält sich die Schokoladencreme bis zu 4 Tage im Kühlschrank.
- 6 Die benötigte Crememenge entnehmen und wieder glatt und cremig rühren.

CRÈME PÂTISSIÈRE

Diese vegane Konditorcreme ist supervielseitig und wird in vielen Rezepten verwendet, ob als Füllung wie in den Rosinenschnecken (Seite 53), als Belag wie bei der Beerentarte (Seite 99) oder für Desserts wie Tiramisu (Seite 194).

Ergibt 500 g

Pflanzendrink (1)	290 g
extrafeiner Zucker	90 g
Vanillepaste oder ausgekratztes Vanillemark	5 g (1 TL) 1 Schote
Speisestärke	28 g
veganes Vanillepuddingpulver	15 g
Pflanzendrink (2)	40 g
Kokosöl (desodoriert)	30 g

- 1 Pflanzendrink (1), Zucker, Vanillepaste oder -mark in einem hohen Topf klümpchenfrei verrühren und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen.
- 2 In der Zwischenzeit Speisestärke, Puddingpulver und Pflanzendrink (2) in einer kleinen Schüssel klümpchenfrei verrühren.
- 3 Die Hitze reduzieren und die angerührte Speisestärke unter Rühren in den heißen Pflanzendrink gießen. Die Masse sollte relativ schnell eindicken. Weiterrühren, bis die Creme aufwallt. Vom Herd nehmen.
- 4 Das Kokosöl unterrühren, bis es geschmolzen und die Creme glatt ist und glänzt und einen Löffelrücken gleichmäßig dick überzieht.
- 5 Die Creme in eine flache Form füllen und die Oberfläche mit Frischhaltefolie abdecken, damit sich keine Haut bildet. Abkühlen lassen und dann im Kühlschrank fest werden lassen. Gut abgedeckt hält sich die Creme bis zu 4 Tage im Kühlschrank.
- 6 Die benötigte Crememenge entnehmen und vor der Weiterverwendung wieder glatt und cremig rühren.

