

BRIGITTE BACH

Vegane BACK & TRÄUME

KUCHEN, KEKSE UND
ANDERE LECKEREIEN!

MIT FOTOGRAFIEN
VON MICHAEL ECKSTEIN



Inhalt

6 Vorwort

9 Kleine vegane Backkunde

23 Erdbeer-Buchweizen-Tartelettes
mit Vanillecreme und Orangenguss

25 Pfirsich-Marzipan-Tartelettes

26 Mango-Pecan-Cupcakes
mit Mango-Sahne-Creme

29 Heidelbeer-Cupcakes
mit weißem Schoko-Mousse-Topping

31 Mandel-Mandarinen-Gugelhupfe

32 Schoko-Nougat-Gugelhupfe

35 Vanille-Holler-Muffins

37 Carot-Cranberry-Cashew-Muffins

38 Rhabarber-Cashew-Schnecken

41 Powidltascherln
Linzer Art

43 Strudel-Polsterzipf
mit Topfen-Nuss-Füllung

45 Nusskipferl

46 Mohn-Marillen-Kränzchen

49 Buchteln

51 Arme Ritter

53 Apfelstrudel

54 Mini-Teeblätter

57 Earl-Grey-Törtchen

59 Birnen-Kakao-Sahnetörtchen

61 Schoko-Nuss-Petits-Fours

63 Krümel-Schoko-Kirsch-Torte

64 Himbeer-Kokos-Torte

67 Joghurt-Vanille-Kuchen
mit Ribiseln

69 Waldbeer-Flaugnarde

70 Macadamia-Topfen-Kuchen
mit karamellisierten Nüssen und Schokolade



- 73 Cassis-Brownies
- 75 Kirsch-Walnuss-Streuselkuchen
- 77 Birnen-Zimt-Würfel
mit Streuseln
- 78 Mini-Amerikaner
- 81 Doppel-Nuss-Doppel-Schoko-Cookies
- 83 Kürbis-Chai-Soft-Cookies
- 85 Zitronen-Pistazien-Cookies
- 87 Felizias Glückskekse



- 88 Verpackungstipp
- 90 Exotisches Bananenbrot
- 93 Kleckselkuchen
- 94 Grünkernwürfel
- 97 Maiskuchen
mit Heidelbeeren
- 99 Apfelbrot
à la Hanna
- 100 Marillen-Bagels
- 102 Leinsamen-Buttermilch-Semmeln
- 105 Haferflockensemeln
- 107 Reisauflauf
mit Brombeeren und Orangenkaramell
- 108 Zitrus-Amaranth-Waffeln
- 112 Glossar
- 115 Umrechnungstabellen
- 116 Register
- 120 Danksagung

Vorwort



Wenn mich jemand fragt, wie ich den Zugang zum (veganen) Backen gefunden habe, dann beschreibe ich meine Leidenschaft gerne als Reise. Sie führte vom Teigschlecken in Mamas Küche über den Einzug einer Getreidemühle in meine eigenen vier Wände zu einem regelrechten Do-it-yourself-Fieber. Die unstillbare Sehnsucht nach feinem Topfenkuchen ließ mich schließlich in eine entscheidende Richtung abbiegen.

Denn mit meiner Entscheidung, mich nur noch rein pflanzlich zu ernähren, passte dieser Lieblingskuchen – konventionell gebacken – plötzlich nicht mehr in meinen Speiseplan. Aber ich wollte weiterhin Kuchen essen – und zwar richtig guten Kuchen. Was ich jedoch vorfand, deprimierte mich zunächst: Eier, Butter, Milch und Obers, so weit Augen und Produktbezeichnungen reichten – und zu allem Übel nicht einmal anständig deklariert. Ich konnte die fragenden Blicke und das verständnislose Kopfschütteln auf meiner Suche nach veganen Leckereien schon nicht mehr zählen, wollte der häufigen Behauptung „man kann doch Kuchen nicht ohne Eier backen“ aber trotzdem einfach keinen Glauben schenken.

Die Liebe für Mehlspeisen und der tiefe Wunsch, Dinge möglich zu machen, die unmöglich erscheinen, vermochten so vieles. Also fasste ich einen Entschluss, und der lautete: selbst ran an die Rührschüssel. So begab ich mich in meine Küche, wo ich mixte, wog und ausprobierte, während sich mein Kopf mit immer mehr Ideen füllte. Es entstanden neben sahnigen Creme-Törtchen und flaumigen Gugelhupfen auch die verschiedensten Varianten des innig geliebten Topfenkuchens. Ich habe gemerkt, dass es gar kein Hexenwerk ist, ohne tierische Zutaten zu backen. Vielmehr gelangen mir bereits nach recht kurzer Zeit mit ein wenig Erfahrung und Freude an der Sache die süßesten Himmelsgeschenke.

Was mit dem Verlangen nach Topfenkuchen begann, hat mein Leben auf wunderbare Weise verändert, hält mich seitdem gefangen und zugleich so viele schöne Erfahrungen und Begegnungen bereit, dass ich es oftmals kaum glauben kann. Da ich permanent mit mir bekannten, aber auch neuen Zutaten experimentiere, bleibt das vegane Backen ein nicht enden wollendes Lernfeld. Und die Mischung aus Vorfreude und gewisser Unvorhersehbarkeit, ob und wie das jeweilige Ergebnis schmecken wird, ist für mich spannender als jeder Krimi.



Bei aller Back-Leidenschaft möchte ich aber auch niemals vergessen, warum sie sich in die vegane Richtung entwickelt hat. Ich habe viele Jahre vegetarisch gelebt, bis ich im Herbst 2009 den für mich einzig logischen Schritt zum Veganismus gegangen bin. Dieser war und ist eine Herzensentscheidung, mit ethischen und ökologischen Beweggründen an vorderster Stelle. Und so esse ich keine nicht-vegane Dinge, nicht, weil ich es nicht darf, sondern weil ich es nicht will. Weil sie nicht (mehr) zu meiner Lebenseinstellung passen und auch nicht zu den Gedanken und Gefühlen, die ich unserer Umwelt, insbesondere Tieren, entgegenbringe.

Mit diesem Buch möchte ich alle einladen, die kulinarisch süße Seite des Veganismus kennenzulernen und zu entdecken, wie vielfältig und lecker sie sein kann. Ich freue mich sehr, meine Erfahrungen teilen zu dürfen und wünsche allen Bäckerinnen und Bäckern eine spannende Reise in eine ganz besondere Backwelt.



Kleine vegane Backkunde



Was und womit ich backe

Am liebsten klein und fein

Egal ob saftige Vollkornsemmeln, flaumige Cupcakes oder knusprige Kekse – jede Rezeptidee, die mich interessiert, setze ich um. Dabei darf es nie langweilig werden und so tausche ich liebend gerne Zutaten aus, erprobe verschiedene Mehle oder süße auf unterschiedliche Weise. Dadurch entstehen nicht selten ganz neue, ungeahnt feine Kreationen. Mir ist wichtig, dass mein Gebäck nicht nur ansprechend aussieht, sondern dass es sowohl Seele als auch Körper erfreut. Deshalb verwende ich die besten Zutaten, die ich bekommen kann, integriere liebend gerne solche, die das Gebäck mit Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen bereichern (wie beispielsweise Vollkornmehle), meide raffinierten weißen Zucker und süße generell nicht übermäßig.

Am meisten hat es mir das Kleingebäck angetan, weil es sich so fein portionieren und dekorieren lässt und sowohl für eine Kaffeetafel als auch für den Single-Genuss geeignet ist. Natürlich lässt sich alles auch „in groß“ backen, indem man die Mengen vervielfacht und/oder den Teig in eine entsprechend große Backform füllt. Und bei der Größe und Form von Keksen oder Kipferln sind der Phantasie ebenso keine Grenzen gesetzt.

Also: nur Mut zum Abwandeln und Ausprobieren! So macht Backen ganz besonderen Spaß.

Vegan und alles ist gut?

Gleich mal vorneweg: Das Leben ist kompliziert und je mehr man über manche Dinge weiß, umso komplizierter wird es.

Die Komplexität des Konsums habe ich so richtig erfasst, als ich Veganerin wurde. Von da an fing ich an, die Herkunft von Nahrungsmitteln ganz genau zu hinterfragen und Zutatenlisten zu studieren. Ich musste aber schnell feststellen, dass man sich auf diese nicht hundertprozentig verlassen kann. Denn manche Inhalts- oder Hilfsstoffe müssen nicht deklariert werden, wenn sie in minimaler Menge zum Einsatz kommen, oder sie verstecken sich hinter einer E-Nummer. Das betrifft auch Backzutaten: So werden Säfte und Essig häufig mit tierischem Eiweiß oder Gelatine geklärt, Zucker- oder Marzipan-Dekore können mit echtem Karmin (E 120) eingefärbt sein. Oft bringt nur eine direkte Anfrage bei der Herstellerfirma Gewissheit darüber, ob das jeweilige Produkt vegan ist oder nicht.

Reicht es mir nun, dass ich weiß, dass meine Backzutaten rein pflanzlich sind? Sicher nicht. Da mich der ganzheitliche Gedanke zum Vegansimus geführt hat, verwende ich aus Überzeugung in der Regel nur biologisch erzeugte und fair gehandelte Zutaten.

Ausnahmen bestätigen aber die Regel, denn einige Produkte sind auf dem Markt nur in konventioneller Form erhältlich – dazu gehören beispielsweise Schlagcreme oder bestimmte Zuckerstreusel.





Variante

Die Tartelettes können auch glutenfrei gebacken werden. Hierfür erhöht man einfach die Menge an Mandeln um 50 g und lässt das Dinkelmehl weg. Allerdings ist Buchweizen alleine nicht backfähig und es ist die Zugabe eines Bindemittels erforderlich. Hierfür eignet sich z.B. ein gestrichener EL Pfeilwurzelmehl. Für den Belag ersetzt man die Hafersahne durch Soja- oder Reissahne.

Wenn ich nach der langen winterlichen „Beerenpause“ die ersten frischen heimischen Erdbeeren vor mir habe, gibt es kein Halten mehr – ob pur, mit Joghurt oder in Verbindung mit feinem Gebäck. Ganz besonders gut harmonieren die süßen Früchtchen mit Vanille und Orange und wenn dann noch die nussige Komponente des Buchweizens dazukommt, ist mein Glück einfach perfekt.

Erdbeer-Buchweizen-Tartelettes MIT VANILLECREME UND ORANGENGUSS

FÜR TARTELETTESFÖRMCHEN MIT 10 CM Ø
ERGIBT: 10 STÜCK

FÜR DEN BUCHWEIZEN-MANDEL-RÜHRTEIG

100 g Mandeln
150 g Buchweizenmehl
50 g Dinkelmehl (Type 700)
2 1/2 TL Weinsteinbackpulver
110 g Rohrohrzucker
1 TL Vanillezucker
1 Prise Salz
60 g Sonnenblumen- oder Rapsöl
250 ml prickelndes Mineralwasser

FÜR DEN BELAG

250 g frische Erdbeeren
125 ml Hafersahne
125 ml Sojamilch
1/2 Pkg. Vanillepuddingpulver
2 EL Rohrohrzucker
250 ml Orangensaft
1 Pkg. klarer Tortenguss

FÜR DIE DEKORATION

frische Minzeblätter

FÜR DEN BUCHWEIZEN-MANDEL-RÜHRTEIG

Die Mandeln im Blitzhacker fein vermahlen. Anschließend mit den beiden Mehlen sowie Backpulver, Zucker, Vanillezucker und Salz vermischen. In einer separaten Schüssel das Öl mit dem Mineralwasser vermengen und anschließend mit den trockenen Zutaten vermischen. Dabei die Masse nur so lange rühren, bis sich die trockenen und flüssigen Zutaten miteinander verbunden haben. Dann den Teig zügig in die gefetteten Tartelettesförmchen füllen und im vorgeheizten Backofen bei 170 °C 20–22 Minuten backen. Die Törtchen anschließend etwas abkühlen lassen, auf ein Kuchengitter stürzen und komplett erkalten lassen.

FÜR DEN BELAG

Während die Törtchen im Backofen sind, kann der Belag vorbereitet werden. Hierfür die Erdbeeren waschen, putzen und klein schneiden. Die Hafersahne und die Sojamilch in einem Topf vermischen, von der Flüssigkeit 4 EL abnehmen und das Puddingpulver sowie den Zucker darin auflösen. Die restliche Sahne-Milch-Mischung zum Kochen bringen, das angerührte Puddingpulver einrühren und unter Rühren kochen lassen, bis eine dicke Masse entsteht. Kurz überkühlen lassen, anschließend ca. je 1 EL auf die ausgekühlten Tartelettesböden geben und verstreichen. Mit Erdbeeren belegen. Aus dem Orangensaft und dem Tortengusspulver gemäß Packungsanleitung einen Guss herstellen und diesen vorsichtig auf den Tartelettes verteilen. Den Tortenguss komplett auskühlen, fest werden lassen und mit frischen Minzeblättern dekorieren.



Variante

Natürlich lassen sich die Beeren, je nach Saison und Geschmack, variieren. Falls Sie Steinobst verwenden möchten, sollte dieses vorher gedünstet werden, da es als Belag sonst zu fest ist.



Variante

Für eine andere Geschmacksnuance die Sojamilch in der Schoko-Kirsch-Füllung unbedingt einmal durch Mandelmilch ersetzen.

Handelt es sich bei diesem Rezept

nun um einen Kuchen oder um eine Torte? Das habe ich mich lange gefragt, denn die Basis ist eine Rührmasse, die man nach dem Backen eigentlich schon als Schokokuchen belassen und genießen könnte. Aber feine Dinge kann man manchmal noch feiner machen und deshalb verwandelt sich ein Teil des leckeren Schokoteigs in Kombination mit selbst hergestelltem Schokopudding zu einer cremigen Füllung, die dann auch noch auf Sauerkirschen gebettet wird. Damit verleihe ich ganz eindeutig den Status Torte.

Krümel-Schoko-Kirsch-Torte

FÜR 1 SPRINGFORM MIT 26 CM Ø
ERGIBT: 12-14 STÜCK

FÜR DEN SCHOKORÜHRTEIG

80 g Mandeln
270 g Dinkelmehl (Type 700)
50 g Maisstärke
2 TL Weinsteinbackpulver
40 g Kakao
180 g Rohrohrzucker
1 TL Vanille, gemahlen
1 Prise Salz
100 g Sonnenblumen- oder Rapsöl
150 ml Soja- oder Soja-Reis-Milch
180 ml Wasser

FÜR DIE SCHOKO-KIRSCH-FÜLLUNG

500 ml Soja- oder Soja-Reis-Milch
40 g Maisstärke
30-40 g Rohrohrzucker
1 EL Kakao
50 g Zartbitterschokolade
1 Glas Sauerkirschen (bevorzugt Schattenmorellen; Abtropfgewicht ca. 350 g)

FÜR DIE DEKORATION

Kakao

FÜR DEN SCHOKORÜHRTEIG

Die Mandeln im Blitzhacker fein mahlen. :: Mehl mit Stärke, Backpulver und Kakao in eine Schüssel sieben und mit Mandeln, Zucker, Vanille und Salz vermischen. :: Öl, Sojamilch und Wasser in einer separaten Schüssel gut verrühren, anschließend langsam zu den trockenen Zutaten geben und mit einem Löffel verrühren, aber nicht schaumig schlagen. Der Teig sollte zäh vom Löffel reißen. Die Masse in eine gefettete Springform füllen und im vorgeheizten Backofen bei 175 °C ca. 40-45 Minuten backen. Den Kuchen abdampfen lassen, aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter komplett auskühlen lassen. :: Anschließend den Kuchen von oben her mit einem Löffel aushöhlen und dabei darauf achten, dass ein ca. 1 cm dicker Boden und Rand stehenbleibt. Den ausgehöhlten Teig in einer Schüssel zerkrümeln.

FÜR DIE SCHOKO-KIRSCH-FÜLLUNG

3-4 EL Sojamilch mit Stärke, Zucker und Kakao glattrühren. Die Schokolade fein hacken. :: Die restliche Sojamilch erwärmen und die Schokolade darin schmelzen, anschließend zum Kochen bringen. Dann die Stärke-Zucker-Mischung einrühren und nochmals kurz aufkochen lassen. Den Topf von der Kochplatte nehmen und den Pudding etwas abkühlen lassen, dabei immer wieder durchrühren. :: Die Sauerkirschen abgießen und abtropfen lassen, anschließend gleichmäßig auf dem Kuchenboden verteilen. :: Die Kuchenkrümel unter den Schokopudding ziehen und darauf achten, dass sich alles gut miteinander verbindet. Die Masse auf den Kirschen verteilen und die dabei entstehende Kuppel glattstreichen. :: Den Kuchen in den Kühlschrank stellen und mindestens 1-2 Stunden durchziehen lassen. :: Kurz vor dem Servieren mit Kakao bestäuben.