

Marie Laforêt

VEGANE DESSERTS

Klassiker, Raffiniertes und verboten Köstliches
aus dem Reich der süßen Genüsse

Aus dem Französischen von Regine Schmidt

HANS-NIETSCH-VERLAG

Inhalt



Einführung	7
Zubereitungstipps und Küchenhelfer	8
Die wichtigsten Zutaten	10
Natürlich ohne Ei	12
Die schnellen Klassiker	
Matcha-Cookies mit Mandeln und Schokolade	18
Vanille-Zimt-Pop-Tarts	20
Peach-Cobbler	22
Walnusskekse	24
Cherry-Pies	26
Kürbis-Pies im Glas	28
Apfel-Streusel-Kuchen	30
Bananenmuffins mit Schokostückchen	32
Kernig-fruchtiger Hefezopf	34

Die Raffinierten für besondere Anlässe

Pistazientörtchen mit Pfirsichkuppel	38
Rosen-Cannelés	41
Pannacotta-Törtchen mit schwarzem Sesam und Himbeeren	42
Grüner Zebrakuchen	44
Millefeuille mit Himbeeren	46
Mini-Orangen-Gugelhupf	48
Zitronen-Grieß-Pudding mit Mango-Topping	50
Spekulatius-Maroni-Dessert	52

Die sündhaft Köstlichen

Schoko-Haselnuss-Gugelhupf	56
Cupcakes mit Pekannüssen, Ahornsirup und Schokolade	58
Arme Ritter mit Bananen-TOFFEE	62
Fudge de luxe	64
Schichtkuchen „Vanille-Schoko-Kaffee“	66
Himbeer-Zitronen-Cheesecake	68
Kokos-Cookie-Eis	70
Erdnuss-Brownies	72
Verzeichnis der Rezepte	74
Literaturempfehlungen	75
Bezugsquellen	75

Einführung



Es gibt viele gute – ethische, ökologische und gesundheitliche – Gründe dafür, bei der Zubereitung von Desserts auf tierische Zutaten zu verzichten. Da Sie dieses Buch in den Händen halten, sind Sie mit Sicherheit bereits für dieses Thema sensibilisiert. Deshalb möchte ich lieber mit einem Thema beginnen, das mir genauso wichtig erscheint: mit dem Geschmack.

Viele Menschen sind noch immer der Ansicht, Desserts, die zu 100 Prozent pflanzliche Zutaten enthalten, seien nur etwas für „echte“ Veganer, und daher gebe es keinen triftigen Grund, auf ein „richtiges“ Dessert mit Butter, Sahne, Milch und Eiern zu verzichten. Wenn ich ihnen dann die ethischen Gründe für eine vegane Lebensweise aufzähle, bekomme ich häufig zu hören: „Ich mag Butter viel zu gern“ oder „Auf ... könnte ich nicht verzichten“, was mich jedes Mal etwas ratlos macht. Die beste Antwort, die ich Ihnen darauf geben kann, finden Sie in diesem Buch. Probieren Sie meine veganen Desserts, die den bekannten süßen Klassikern in nichts nachstehen, und überzeugen Sie sich selbst!

Neulinge in der veganen Küche können ganz unbesorgt sein: Die Zubereitung von Desserts ohne Eier und Butter ist nicht kompliziert. Und ich bin fest davon überzeugt, dass meine veganen Rezepte selbst verwöhnte Flexitarier überzeugen.

Im Rezeptteil warten leckere vegane Desserts auf Sie, die ich in drei Kapitel unterteilt habe: die süßen Klassiker, die schnell und einfach zubereitet sind; etwas aufwendigere Desserts, wenn Sie Lust auf eine besondere Nascherei haben oder Ihre Gäste mit einem süßen Augenschmaus verwöhnen wollen, und die absolut köstlichen süßen Versuchungen, die nicht nur für Naschkatzen ein unwiderstehliches Vergnügen sind. Und zum Schluss möchte ich allen Skeptikern eine gute Nachricht mit auf den Weg geben: Wir können die Welt auch auf genussvolle Weise verändern!

Zubereitungstipps und Küchenhelfer

Die veganen Desserts in diesem Buch habe ich im Umluftbackofen sowie auf Glas-keramik-Kochfeldern zubereitet. Je nach Gerät kann ihre Zubereitungszeit etwas variieren. Wenn Sie ein Rezept zum ersten Mal ausprobieren, sollten Sie in der Nähe des Backofens bleiben, um die optimale Backzeit herauszufinden.

Die Mengenangaben für 1, $\frac{1}{2}$ oder $\frac{1}{4}$ Teelöffel (TL) bzw. Esslöffel (EL) geben die gestrichene Menge der jeweiligen festen Zutat an. Bei flüssigen Zutaten entspricht 1 Teelöffel 5 Millilitern und 1 Esslöffel misst 15 Milliliter Flüssigkeit. Ich empfehle Ihnen, ein Messlöffel-Set (siehe „Bezugsquellen“, Seite 75) anzuschaffen, damit Ihnen Enttäuschungen durch ungenaue Zutatenmengen erspart bleiben. Da die üblichen Löffel selten der Standardgröße entsprechen, sollten Sie Zutaten wie Backpulver, Salz oder Agar-Agar nicht damit abmessen.

Für die Zubereitung sind Töpfe aus Edelstahl, Backformen aus qualitativ hochwertigem Weiß- oder Schwarzblech bzw. aus Emaille und Kochplatten oder -felder aus Glaskeramik die beste Wahl. Ihre Anschaffung lohnt sich und wird Ihnen lange Zeit Freude bereiten. Verzichten Sie aber möglichst auf Kochgeschirr aus Aluminium oder Kupfer sowie auf Backformen mit Antihafbeschichtung auf Basis von Flourpolymeren. Und verwenden Sie beschichtete Backformen nicht mehr, sobald sie Beschädigungen aufweisen. Fetten Sie Ihre Backformen stets gut ein und/oder legen Sie sie mit Backpapier aus, damit sich das Gebäck anschließend leicht herauslösen lässt.

Eine BPA-freie Rührschüssel sowie ein Schneebesen aus Edelstahl, ein Teigschaber aus Holz und ein ebenso BPA-freier Silikonspatel gehören zur Grundausstattung und sind unentbehrliche Küchenhelfer, wenn Sie im Handumdrehen einen glatten Teig herstellen wollen. Ein Pinsel mit Synthetik- oder auch Naturhaaren ist nützlich, z. B. um kleine Backformen einzufetten oder Hefengebäck mit pflanzlicher Milch zu bestreichen. Ein Abkühlgitter oder einen Backofenrost benötigen Sie zum gleichmäßigen Abkühlen von Kuchen und Kleingebäck. Wenn Sie das noch heiße Gebäck oder den Kuchen auf eine Kuchenplatte geben, wird die Unterseite weich. Dies können Sie vermeiden, indem Sie ein Abkühlgitter verwenden, unter dem die Luft zirkulieren kann. Ein Gitter aus Edelstahl ist erschwinglich und unverwüstlich.

Für manche Desserts (wie Cannelés, Gugelhupf, Cupcakes oder Muffins) brauchen Sie spezielle Backformen, die Sie in Fachgeschäften für Küchenzubehör, in der Haushaltswarenabteilung von Kaufhäusern oder im Internet bekommen. Qualitativ hochwertige Formen (vor allem solche aus Metall) können ein Leben lang halten.

Natürlich ohne Ei

Wenn man mir die berühmte Frage stellt: „Und wie ersetzen Sie die Eier?“, antworte ich darauf gern: „Ach, wissen Sie, im Grunde sind Eier bei vielen Rezepten gar nicht nötig.“ Damit möchte ich meine Gesprächspartner darauf hinweisen, dass man bei der Zubereitung der meisten Desserts problemlos ohne Eier auskommt. Und das bedeutet letztendlich, dass sie auch beim Backen entbehrlich sind. Es gibt zahlreiche Tabellen, in denen aufgelistet wird, wie man ein Ei durch verschiedene pflanzliche Alternativen wie etwa Frucht- und Gemüsepuüre, Bananen, Agar-Agar, Sojajoghurt, Leinsamen, Seidentofu oder Stärkemehl ersetzen kann. Solche Informationen mögen zwar ganz hilfreich sein, wenn man ein herkömmliches Rezept vegan zubereiten will und nicht weiß, wie man am besten vorgehen soll. Doch dabei ist es vor allem wichtig, zu verstehen, was Eier beim Backen eigentlich bewirken und welche Zutaten dieselbe Funktion erfüllen können. Diese Zutaten wiederum haben jedoch möglicherweise Eigenschaften, die für ein bestimmtes Rezept gar nicht geeignet sind. Ein Ei in einem Kuchenteig durch Seidentofu, Speisestärke oder eine Banane zu ersetzen führt beispielsweise nicht immer zu dem gewünschten Ergebnis. Daher arbeiten Sie besser nicht mit solchen Tabellen, die sich im Detail oft als viel zu ungenau erweisen.

Eier sind vor allem praktisch, weil sie meist mehrere Aufgaben zugleich erfüllen: Sie binden den Teig, machen ihn lockerer oder geschmeidiger und fördern sein Aufgehen. Diese Aufgaben können aber auch andere Zutaten – wie Fette, Flüssigkeiten oder Backpulver – übernehmen. Sie müssen die Eier also nicht unbedingt ersetzen, indem Sie eine weitere Zutat hinzufügen. Stattdessen können Sie einfach die Menge der angegebenen Zutaten verändern, indem Sie z. B. etwas mehr Backpulver nehmen, damit der Kuchen besser aufgeht, etwas mehr Fett anstelle des Eigelbs verwenden oder die Flüssigkeitsmenge anpassen. Da ich diese wertvollen Zutaten in meinen Rezepten ohnehin verwende, sehe ich sie nicht als speziellen Ei-Ersatz an. Selbstverständlich gibt es aber auch Ausnahmen, wie z. B. die Walnusskekse auf Seite 24, bei denen die Eier durch eine spezielle Zutat ersetzt werden müssen. Für diese Art von Keksen wird normalerweise Eiweiß verwendet. Als Ersatz habe ich Leinsamengelee hergestellt, das sich für die Zubereitung dieser Kekse hervorragend eignet und bestens die Rolle des Eiweißes übernimmt.

Um Sie beim Umwandeln von herkömmlichen in vegane Rezepte zu unterstützen, habe ich im Folgenden ein paar Tipps zu den Zutaten zusammengestellt, die häufig als Ei-Ersatz verwendet werden.

Damit der Kuchen locker wird

- Verwenden Sie phosphatfreies *Weinstein-Backpulver* als biologische Alternative zu herkömmlichem Backpulver. Je nach der im Rezept angegebenen Menge können Sie davon ½ bis 1 Teelöffel dazugeben oder die angegebene Menge verdoppeln, wenn Sie für ein Rezept beispielsweise Eischnee zubereiten müssen.
- *Natron* (Natriumbikarbonat wirkt, mit etwas Apfelessig vermischt, als Säuerungsmittel und lockert den Teig auf, wodurch er besser aufgeht). Es kann allein oder auch als Ergänzung zum Backpulver eingesetzt werden.
- *Maisstärke*. Nach einer unter Liebhabern von selbst gebackenen Kuchen verbreiteten Technik können Sie Mehl und Maisstärke zu gleichen Teilen vermischen, damit wird das Gebäck schön luftig-locker. Backpulver brauchen Sie dennoch.

Damit das Binden und Andicken besser gelingt

- *Bananen* sind perfekt für ... Bananenrezepte! Da sie einen ausgeprägten Eigengeschmack haben, sind sie jedoch nicht für jedes vegane Dessert geeignet. Sie können aber eine vollreife Banane im Mixer fein pürieren, um einen glatteren Teig zu erhalten.
- *Stärkemehl* (beispielsweise aus Mais, Kartoffeln, Tapioka oder Pfeilwurzel). In eine Flüssigkeit eingerührt und erhitzt wird es zum Andicken verwendet, z. B. um englische Creme oder Vanillecreme herzustellen. Kalt angerührt kann man es für Panaden, Brandteig oder dünnflüssigen Pfannkuchenteig sowie für Crêpes oder Pancakes verwenden. Sie können es aber auch in kleinen Mengen zu einem Teig dazugeben, damit dieser besser bindet.
- *Pflanzliche Sahne* oder *Sojajoghurt*. Manchmal liefert ein Ei lediglich etwas Feuchtigkeit, um den Teig zu binden. Diese Aufgabe erfüllen pflanzliche Sahne und Sojajoghurt bestens.
- *Fein gemahlene Lein- bzw. Chiasamen* oder *Leinsamengelee*. Vermischen Sie die frisch gemahlene Samen mit Wasser und stellen Sie sie zum Quellen beiseite. Alternativ können Sie Leinsamengelee zubereiten, indem Sie die Samen mit Wasser aufkochen. Sie erhalten in beiden Fällen ein eiweißähnliches Gel.

Damit die Konsistenz saftig oder geschmeidig wird

- *Frucht- oder Gemüsepuree* habe ich für die Rezepte in diesem Buch nicht verwendet. Es leistet Ihnen aber gute Dienste, denn damit wird Ihr Kuchen (insbesondere Schokoladenkuchen) schön feucht und saftig.
- *Seidentofu*. Ich verwende ihn fast ausschließlich für Käsekuchen, Cremes, Pudding, Flan oder bayerische Creme. Kuchen verleiht er eine weichere Konsistenz.
- *Muse aus Nüssen und Saaten* machen den Teig geschmeidiger und ihr Fettgehalt kann den eines Eigelbs hervorragend ersetzen.

Kürbis-Pies



IM GLAS

Sie haben das große Comeback der Einmachgläser verpasst? Mit diesem cremigen „Kürbiskuchen“ im Glas, den Sie nicht einmal backen müssen, liegen Sie voll im Trend! Darin können Sie ihn servieren oder im Kühlschrank aufbewahren ... falls noch etwas davon übrig bleibt.

FÜR 6 PERSONEN

STREUSEL-„TEIG“ • 100 g Rohrohrzucker • 130 g Einkornmehl • 3 EL Kokosöl • 1 EL weißes Cashewmus • ½ TL gemahlener Zimt

FÜLLUNG • 400 g Hokkaidofleisch ohne Schale, in Stücke geschnitten und gekocht • 6 EL Sojasahne • 60 g heller Rohrohrzucker • 2 TL naturreiner Vanilleextrakt • ¼ TL gemahlener Zimt • Kokossahne (wahlweise, Menge nach Wunsch)

Für den „Teig“ alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und mit einer Gabel zu Streuseln verarbeiten. Anschließend auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Backofen 15 Minuten bei 150 °C backen. Abkühlen lassen.

Für die Füllung die abgekühlten Kürbisstücke mit den restlichen Zutaten im Mixer oder in der Küchenmaschine zu einer glatten, dickflüssigen Creme verarbeiten. Ein paar einzelne Streusel beiseitestellen. Die übrigen Streusel in sechs Gläser füllen und die Kürbiscreme darüberschichten. Nach Belieben etwas Kokossahne daraufgeben und mit Streuseln garniert servieren.

In verschlossenen Gläsern halten sich die Kürbis-Pies gekühlt etwa 2 Tage.



Pannacotta-Törtchen

mit schwarzem Sesam und Himbeeren

Den einzigartigen Geschmack dieser Törtchen werden Sie nicht so schnell vergessen: Die Kombination von ungewöhnlichen Geschmacksnoten und ihre cremige Konsistenz machen sie zu einem himmlischen Genuss. Ein einfacher, sehr aromatischer Biskuitboden bildet die Grundlage für eine köstliche vegane Pannacotta. Sie werden verblüfft sein, wie leicht sie gelingen.

FÜR 4 PERSONEN

BISKUITTEIG • 100 g Sojajoghurt • 2 EL naturreines Pflanzenöl • 90 g heller Rohrohrzucker • 1 EL schwarzes Sesammus (Tahin) • 75 g Weizenmehl •

1½ TL Weinstein-Backpulver

PANNACOTTA • 500 ml Sojasahne • EL Rohrohrzucker • ¼ TL Vanillepulver • 1 EL Rosenwasser • 1 TL Agar-Agar

ZUM ANRICHTEN • 150 ml Himbeersauce • 20 frische Himbeeren • schwarze Sesamsamen (Menge nach Wunsch)

Für den Biskuitteig in einer Schüssel Joghurt, Öl und Zucker verquirlen. Das schwarze Sesammus dazugeben und gut einrühren. Anschließend das gesiebte Mehl zusammen mit dem Backpulver unterziehen. Eine 20 x 20 Zentimeter große Backform mit Backpapier auslegen und die Masse hineinfüllen. Im Backofen 15 Minuten bei 180 °C backen. Abkühlen lassen und mit vier Tortenringen von 8 Zentimetern Durchmesser Biskuitkreise ausstechen.

Die Tortenringe mit dem Biskuitboden auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Überprüfen Sie, ob der Metallring überall eng an dem Biskuit anliegt.

Für die Pannacotta alle Zutaten in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen, dabei ständig umrühren, damit nichts ansetzt. Die Mischung 1 bis 2 Minuten köcheln lassen und anschließend in die vier Tortenringe füllen. Die Törtchen abkühlen lassen und etwa 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Die Tortenringe vorsichtig abnehmen und die fertigen Törtchen auf einem Teller anrichten: Mit etwas Himbeersauce übergießen und mit jeweils 5 Himbeeren verzieren. Mit 1 Prise Sesamsamen bestreut servieren



Mini-Orangen-Gugelhupf

Diesen lockeren, saftigen Orangen-Küchlein kann man einfach nicht widerstehen! Ihr Geheimnis beruht auf der Verbindung von Natron und Apfelessig, die dem Teig eine schaumige und angenehm fluffige Konsistenz verleihen.

FÜR ETWA 10 MINI-NAPFKUCHEN

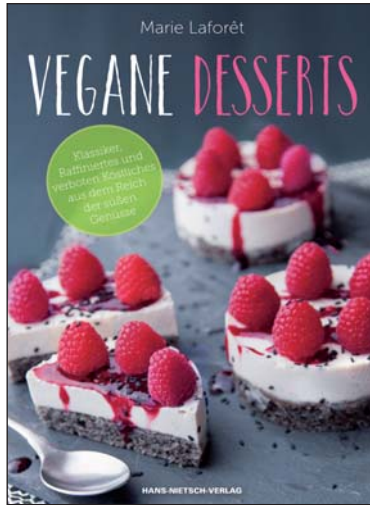
175 g Weizenmehl Type 550 • 1 TL Weinstein-Backpulver • ½ TL Natron (Natriumbikarbonat) • 100 g heller Rohrzucker • ¼ TL Vanillepulver • 60 ml naturreines Pflanzenöl • 125 ml Orangensaft, frisch gepresst • 1 TL Apfelessig • 2 TL abgeriebene Schale von einer Bio-Orange • 125 ml Mandelmilch

GLASUR (WAHLWEISE) • 6 EL Puderzucker aus Rohrzucker • 2 EL Orangensaft, frisch gepresst

In einer Schüssel die trockenen Zutaten vermischen und in einer zweiten Schüssel die feuchten Zutaten mit dem Schneebesen zu einer homogenen Mischung verrühren. Über die trockene Mischung gießen und verquirlen. Die eingefetteten und bemehlten Mini-Gugelhupf-Formen zu drei Vierteln mit Teig füllen. Im Backofen 15 Minuten bei 180 °C goldbraun backen. Die Küchlein abkühlen lassen und aus der Form stürzen.

Für die Glasur alle Zutaten in einem Schälchen verrühren und jeden Gugelhupf mit 1 Teelöffel Orangensaftglasur überziehen.





Marie Laforêt
Vegane Desserts
Klassiker, Raffiniertes und verboten Köstliches
aus dem Reich der süßen Genüsse

Abwechslungsreiche tierproduktfreie Rezepte überzeugen nicht nur aus ethischen Gründen, sondern punkten auch mit Geschmack und guter Verträglichkeit!

Marie Laforêt widmet sich seit vielen Jahren dem Thema „tierproduktfrei leben“, um die geschmackliche Vielseitigkeit und den Genuss der veganen Küche weltweit bekannt zu machen.

Marie Laforêts Desserts gewinnen ohne tierische Zutaten unser Herz letztendlich durch ein Plus an Geschmack, denn sie sind unglaublich lecker – und dabei gesünder und besser verdaulich als herkömmliche Süßspeisen.

Marie Laforêts vegane Schlemmer-Desserts stehen für himmlischen Genuss!

Ein kompaktes Buch mit 25 Rezepten aus der französischen und der internationalen tierproduktfreien Süßspeisenküche, visuell attraktiv gestaltet mit vielen ansprechenden Fotos.

76 Seiten, Broschur, ISBN: 978-3-86264-373-8