

Vegan backen
300 Lieblingsrezepte

Beate Mihály · Stefanie Krause · Maria Mihály · Erika Müller

Vegan backen *300 Lieblingsrezepte*

Torten, Kuchen, Plätzchen, Pralinen & Konfekt,
Brot & Brötchen, Pizzen sowie salziges Kleingebäck
mit Herz zubereiten und genießen

HANS-NIETSCH-VERLAG

© Hans-Nietsch-Verlag 2014

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Redaktion: Martina Klose

Textbearbeitung und Lektorat: Susanne Noll

Korrektur: Petra Zwerenz

Coverdesign: Kurt Liebig

Illustrationen Cover und Innenteil: Caroline Heinecke

Satz: Kurt Liebig, Sandra Roth

Druck: Dimograf Sp z o.o., Bielsko-Biała/Polen

Hans-Nietsch-Verlag

Am Himmelreich 7

79312 Emmendingen

www.nietsch.de

info@nietsch.de

ISBN 978-3-86264-256-4

Wir widmen dieses Buch unseren Brüdern und Schwestern
im Tierreich, die zugleich Freunde sind, treue Gefährten und Helfer.
Möge es neben seiner praktischen Seite die Botschaft vermitteln:
Es geht auch anders ...

Dank

Tausend Dank all jenen, die bei der Entstehung von *Vegan backen* geholfen haben – sei es durch konstruktive Fragen, Tipps oder sachkundigen Rat. Zahlreiche Gäste waren dabei unsere Probanden. Ihr Urteil trug erheblich zum Feinschliff der leckeren Kuchenrezepte bei, und sie bestärkten uns immer wieder darin, diese kulinarischen Schätze zu veröffentlichen.

Besonders bedanken wir uns bei Brigitte, Renate, Robert, Horst und Dorothea sowie bei Moni und Paul für die liebevolle Unterstützung.

Inhalt

Vorwort von Horst Lischke	10
Allgemeines vorab	13
Abkürzungen	13
Arbeitsgeräte und andere Utensilien	13
Backzutaten für veganes Backen	15
Gewürze und Backaromen	16
Backtipps und wichtige Hinweise	19
Ersatzstoffe für tierische und herkömmliche Produkte	25
Wenn Sie nicht abwiegen wollen ...	27
Herkömmliche Maßangaben	28
Backempfehlungen für den Einstieg	28
Grundrezepte verschiedener Teigarten	31
Mürbeteig	31
Hefeteig	38
Biskuitteig	42
Rühr-/Backpulverteig	46
Sandteig	48
Blätterteig	50
Plunderteig	53
Strudelteig	56
Gebackene Obstkuchenunterlagen & Kuchendecken	62
Gebackene Obstkuchenunterlagen	62
Gebackene Kuchendecken	65
Blechkuchen	69
Nasse Kuchen	70
Trockene Kuchen	95

Hohe Kuchen	116
Verschiedene Rührkuchen	117
Andere hohe Kuchen	121
Füllungen, Güsse und Dekorationen	132
Füllungen	133
Marzipan	148
Güsse	152
Dekorationen	163
Crementorten und -kuchen	167
Obsttorten mit frischen Früchten	170
Wickelrollen	183
Crementorten aller Art	190
Schnelltorten	221
Kleingebäck	224
Gebäcktaschen	226
Diverses Kleines	235
Hörnchen, Schnecken, Röllchen – Eingewickeltes	252
Kleine Törtchen	259
Muffins	268
Brezeln & Stangen	275
Waffeln	279
Ausgebackenes	283
Plätzchen	288
Mürbeteigplätzchen	290
Biskuitplätzchen	305
Sandgebäck	308
Verschiedenes	312

Pralinen & Konfekt	330
Schokolierete Köstlichkeiten	331
Konfekt	334
Bunte Kokoskugeln (Osterkonfekt)	339
Pralinen	341
Herzhafte Pizzen, Kuchen & Gebäck	354
Pizzen und pikante Kuchen	355
Herzhaftes Kleingebäck	362
Brot & Brötchen	377
Brot, Zöpfe und Co.	378
Brötchen & Co.	388
Weihnachtsbäckerei	399
Stollen und Weihnachtskuchen	400
Weihnachtsplätzchen	406
Anhang	420
Register der Rezepte	420
Literaturempfehlungen	426
Über die Autorinnen	428

Vorwort

Immer mehr Menschen interessieren sich aus gesundheitlichen, ethischen und ökologischen Gründen für die vegane Lebensweise. In jahrelanger Forschungsarbeit und bei der Beköstigung von vielen Seminarteilnehmern haben die Autorinnen eine Fülle von veganen Rezepten entwickelt und zu Papier gebracht. Einen Teil davon veröffentlichen sie jetzt in *Vegan backen*. In diesem umfangreichen Backbuch finden Sie alles, was Ihr Feinschmeckerherz begehrt.

Das spart uns auch viel Zeit und Energie. Denn die Teilnehmer unserer Seminare fragen immer wieder nach Rezepten, Kopien und Erklärungen. Jetzt können wir sagen: Das steht alles in *Vegan backen* ...

Wie kann man einen leckeren Kuchen ohne Butter, Eier, Milch, Sahne oder Quark backen? – Diese Frage kommt am häufigsten von allen, die über eine Umstellung auf die vegane Ernährung nachdenken. Wie immer gilt auch hier: Hat man das Prinzip des Backens verstanden, kennt man die entsprechenden pflanzlichen Alternativen ... und mit ein bisschen Experimentierfreude geht dann alles kinderleicht.

Vegane Kuchen, Torten und Plätzchen lassen sich viel leichter verdauen, haben weniger Kalorien und schmecken ausgezeichnet. Dabei muss man nicht auf vertraute Geschmacksrichtungen verzichten. Denn die tierischen Produkte lassen sich durch entsprechende pflanzliche Lebensmittel ersetzen – aus Liebe zur Natur vorzugsweise in Bio-Qualität.

Wir haben Wert darauf gelegt, das gewohnte Backprinzip weitgehend beizubehalten und auf das Vegane zu übertragen. Abgesehen davon, dass wenige Zutaten ausgetauscht werden, braucht man keine besonderen Fähigkeiten – im Gegenteil: Unserer Erfahrung nach kommen sowohl geübte Bäcker als auch solche, die es werden wollen, sehr gut mit den neuen Möglichkeiten zurecht. Ob herrliche Cremetorten ohne Butter, Käsekuchen ohne Quark, Fruchtböden mit Schlagsahne (auf Soja-Basis), Rührkuchen, Plätzchen und Weihnachtsbäckerei oder Herzhaftes, konzentrierte Süßigkeiten, Pralinen und Konfekt – nichts ist problematisch, wenn man bereit ist, das Neue umzusetzen.

Die übersichtliche Gliederung unseres Buches garantiert ein schnelles und leichtes Auffinden der Rezepte sowie aller notwendigen Informationen, um ohne große Vorkenntnisse mit dem Backen zu beginnen.

Dabei haben sich unsere Autorinnen immer an der Praxis orientiert – und gerade das macht die hohe Qualität dieses Buches aus. Mit etwas Experimentierfreude kann jeder in kürzester Zeit die Kunst des veganen Backens erlernen. Familienmitglieder und Gäste werden staunen, was hier alles möglich ist.

Der ausgezeichnete Geschmack und die gesundheitlichen Vorteile haben schon viele bewusste Genießer überzeugt und inspiriert. Möge dieses Buch dazu beitragen, dass immer mehr Menschen zugunsten der Natur, Mutter Erde sowie aus Mitgefühl für die Tiere alte leidbringende Gewohnheiten aufgeben und sie durch eine Lebensweise ersetzen, die dem Ganzen förderlicher ist als bisher.

In diesem Sinne wünschen wir allen ein großes Herz, viel Spaß und höchsten Genuss!

Horst Lischke

Seminarzentrum „Neue Erde“

Lonau, im März 2014



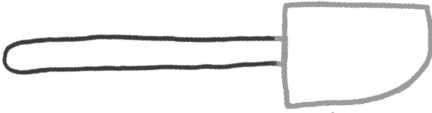
Ersatzstoffe für tierische und herkömmliche Produkte

Herkömmliches Produkt	Veganes Produkt
Bohnenkaffee	Getreide-, Malz-, Dinkelkaffee
Butter	Margarine mit ungehärteten Fetten (wir bevorzugen <i>Alsan Bio</i>)
Eier	Sojamehl, Maismehl, Stärkemehl, Johannisbrotkernmehl
Eiersatz:	1 Ei = 2 Esslöffel Wasser 2 Eier = 1 Esslöffel Maismehl + 2 Esslöffel Wasser 3 Eier = 1 Teelöffel Sojamehl + 2 Esslöffel Wasser 4 Eier = 1 Teelöffel Essig + 1 Esslöffel Wasser 5 Eier = 2 Esslöffel Wasser + 1 Esslöffel Öl + ½ Teelöffel Backpulver
Eis	aus Reismilch, aus Sojamilch (selbst gemacht aus gefrorenen Früchten, Wassereis)
Gelee/Gelatine	Agar Agar, Apfelpektin
Getreide/Mehl	Type 1050 und Vollkornmehle aus Weizen, Kamut (Urweizen), Dinkel, Einkorn (nach Möglichkeit frisch gemahlen), Reismehl, Maismehl (auch feinere Ausmahlungen)
Hartfett	Kokosfett und -öl, pflanzliches Hartfett
Joghurt	Sojajoghurt
Kakao	schwach oder stark entölter Kakao; durch Carob (natürlich süß) kann der Kakao teilweise oder vollständig ersetzt werden
Kondensmilch	Sojasahne, Reissahne, Hafersahne u. a.
Kaffeesahne	Sojasahne, Reissahne, Hafersahne u. a.
Marmelade	gesüßt mit Rohrohrzucker/Agavendicksaft oder reiner Fruchtsüße

Milch	Soja-, Hafer-, Kokos-, Reismilch, Soja-Reisdrink, Mandelmilch, diverse Drinks in verschiedenen Geschmacksrichtungen
Nougat	Mandel- und Haselnussnougat ohne Milchanteil, selbst gemacht aus Schokolade und Nussmus
Öle	kalt gepresstes Raps-, Sonnenblumen- oder Olivenöl
Paniermehl	Paniermehl, Semmelbrösel, Grieß
Quark	Tofu, naturell – fein püriert mit Sojajoghurt oder im Sieb abgetropftem Sojajoghurt
Sahne	Sojasahne, Reissahne, Hafersahne u. a.
saure Sahne	Sojasahne + 1 Teelöffel Zitronensaft Sojasahne + 2 Esslöffel Sojajoghurt
Schlagsahne	Sojaschlagsahne oder selbst gemachte vegane Schlagsahne (Seite 146)
Schoko-/ Nougataufstrich	ohne Milchanteil, mit oder ohne Nussgeschmack (mit Zartbitterschokolade)
Schokolade	Zartbitterschokolade ohne Milchanteil (von süß mit 55 Prozent bis herb mit 92 Prozent Kakaoanteil)
weißer Zucker	Agavendicksaft, Ahornsirup, Xylit, Vollrohrzucker, Rohrohrzucker, Melasse, Stevia, Reis-, Malz-, Mais-sirup, Trockenfrüchte

Vegane Bioprodukte sind erhältlich in: Naturkost-, Bioläden, Reformhäusern. Vieles finden Sie auch in Eine-Welt-Läden und den Bio-Abteilungen von Supermärkten.

Grundrezepte verschiedener Teigarten



☀ Mürbeteig

- Backpulver und/oder Natron mit dem Mehl vermischen, damit es sich gleichmäßig im Teig verteilt oder gemeinsam sieben.
- Hafermilch hat schon eine Eigensüße, deshalb nach persönlichem Geschmack und Belieben süßen.
- Mürbeteig nach der Zubereitung etwa 30 Minuten kühl gestellt ruhen lassen.
- Alle Rezepte in *Vegan backen* funktionieren ohne Ei, doch wer nach einem alten Rezept backen möchte, findet auf Seite 25 eine Ei-Ersatzliste.
- In ausgerollten Mürbeteig in gleichmäßigen Abständen mit einer Gabel hineinstechen, damit er flach bleibt.
- Beliebte Geschmacksverfeinerungen für Mürbeteig sind Vanillezucker, echte Vanille, abgeriebene Zitronen- und Orangenschale, Mandeln/Bittermandeln sowie Nüsse.
- Durchgebacken hat Mürbeteig eine goldgelbe bis -braune Färbung.
- Mürbeteig mit Kakao (erhöhte Flüssigkeitszugabe & eventuelles Nachsüßen), gehackten Mandeln, Nüssen, Kokosraspeln im Teig oder Guss sind immer eine schnelle, leckere Plätzchenvariante.
- Da Mürbeteig zum Teil besser bekömmlich ist als Hefeteig, kann er anstelle von Hefeteig verwendet werden.
- Mürbeteig ist eine gute Grundlage für nasse Beläge/nasse Kuchen und eignet sich bestens als Torten-/Knusperboden.

Grundrezept Mürbeteig I – hell (hefeteigähnlich)

Zutaten	Springform (Ø 26 cm)	Backblech (dünn) (etwa 35 x 37 cm)	Backblech (dick) (etwa 35 x 37 cm)
Weizenmehl	150 g	300 g	450 g
Margarine	60 g	120 g	180 g
Agavendicksaft	15 g	30 g	45 g
Hafermilch	60 ml	120 ml	180 ml
Salz	1 kleine Prise	1 Prise	2 Prisen
Backpulver	1 geh. TL	½ Pck.	1 Pck.
Natron	1 Msp.	2 Msp.	3 Msp.
Vanillepulver oder Zitronenschale, abgerieben	1 Prise	2 Prisen	1 Msp.

Zubereitung

Alle Zutaten in einer Schüssel zügig zu einem glatten Teig verkneten. Wenn möglich, den Teig kühl gestellt etwas ruhen lassen. Erst danach nach Rezept weiterarbeiten oder den Teig auf einem gefetteten Backblech ausrollen bzw. in eine gefettete Form geben und etwa 15 bis 20 Minuten – je nach Dicke des Bodens – im vorgeheizten Backofen bei 175 °C backen.

Grundrezept Mürbeteig II – hell (original)

Zutaten	Springform (Ø 26 cm)	Backblech (dünn) (etwa 35 x 37 cm)	Backblech (dick) (etwa 35 x 37 cm)
Weizenmehl	150 g	300 g	450 g
Margarine	75 g	150 g	225 g
Agavendicksaft	20 g	40 g	60 g
Salz	1 kleine Prise	1 Prise	2 Prisen
Backpulver	1 TL	½ Pck.	1 Pck.
Vanillepulver oder Zitronenschale, abgerieben	1 Prise	2 Prisen	1 Msp.

Zubereitung

Alle Zutaten in einer Schüssel zügig zu einem glatten Teig verkneten. Wenn möglich, den Teig kühl gestellt etwas ruhen lassen. Erst danach nach Rezept weiterarbeiten oder den Teig auf einem gefetteten Backblech ausrollen bzw. in eine gefettete Form geben und etwa 15 bis 20 Minuten – je nach Dicke des Bodens – im vorgeheizten Backofen bei 175 °C backen.

Grundrezept Mürbeteig I – schoko (hefeteigähnlich)

Zutaten	Springform (Ø 26 cm)	Backblech (dünn) (etwa 35 x 37 cm)	Backblech (dick) (etwa 35 x 37 cm)
Weizenmehl	120 g	240 g	360 g
Kakao	30 g	60 g	90 g
Margarine	60 g	120 g	180 g
Agavendicksaft	20 g	40 g	60 g
Hafermilch	60 ml	120 ml	180 ml
Salz	1 Prise	2 Prisen	3 Prisen
Backpulver	1 geh. TL	½ Pck.	1 Pck.
Natron	1 Msp.	2 Msp.	3 Msp.
Vanillepulver	1 Prise	2 Prisen	1 Msp.

Zubereitung

Alle Zutaten in einer Schüssel zügig zu einem glatten Teig verkneten. Wenn möglich, den Teig kühl gestellt etwas ruhen lassen. Erst danach nach Rezept weiterarbeiten oder den Teig auf einem gefetteten Backblech ausrollen bzw. in eine gefettete Form geben und etwa 15 bis 20 Minuten – je nach Dicke des Bodens – im vorgeheizten Backofen bei 175 °C fertig backen.

Grundrezept Mürbeteig II – schoko (original)

Zutaten	Springform (Ø 26 cm)	Backblech (dünn) (etwa 35 x 37 cm)	Backblech (dick) (etwa 35 x 37 cm)
Weizenmehl	120 g	240 g	360 g
Kakao	30 g	60 g	90 g
Margarine	60 g	120 g	180 g
Agavendicksaft	20 g	40 g	60 g
Backpulver	1 TL	½ Pck.	1 Pck.
Natron	1 Msp.	2 Msp.	3 Msp.
Vanillepulver	1 Prise	2 Prisen	1 Msp.
Salz	1 Prise	2 Prisen	3 Prisen

Zubereitung

Alle Zutaten in einer Schüssel zügig zu einem glatten Teig verkneten. Wenn möglich, den Teig kühl gestellt etwas ruhen lassen. Erst danach nach Rezept weiterarbeiten oder den Teig auf einem gefetteten Backblech ausrollen bzw. in eine gefettete Form geben und etwa 15 bis 20 Minuten – je nach Dicke des Bodens – im vorgeheizten Backofen bei 175 °C backen.

Zutaten

Für den Boden hell

- 300 g Mehl
- 150 ml Fruchtsaft
- 100 ml Rapsöl
- 100 g Agavendicksaft
- 100 ml Wasser
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Prise Salz

Für den Boden schoko

- 270 g Mehl
- 30 g Kakao
- 150 ml Fruchtsaft
- 100 ml Rapsöl
- 120 g Agavendicksaft
- 100 ml Wasser
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Prise Salz

Für die Fruchtcreme

- 500 ml Schwarzer Johannisbeersaft
- 1 Prise Salz
- 2 Pck. Vanillepuddingpulver
- 80 g Speisestärke
- 3–4 EL Schwarze Johannisbeermarmelade
- 1 EL Puderzucker, nach Bedarf
- 200 g Margarine, zimmerwarm

Zubereitung

Für die Böden den hellen und den dunklen Teig separat zubereiten. Dafür alle Zutaten des jeweiligen Teiges in einer Schüssel schaumig rühren, in eine gefettete, bemehlte Rehrückenform geben und den Boden etwa 35 bis 40 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 175 °C backen. Die Böden jeweils erkalten lassen.

In der Zwischenzeit *für die Fruchtcreme* etwas Saft abnehmen. Restlichen Saft in einem Topf zum Kochen bringen. Puddingpulver und Salz im abgenommenen Saft anrühren, in den aufkochenden Saft einrühren und einen dicken Pudding daraus kochen. Marmelade unterrühren, nach Bedarf noch Puderzucker hinzugeben und alles gut miteinander verrühren. Die Hälfte der Margarine unterrühren, bis eine glatte Creme entsteht. Creme auf lauwarmer Temperatur abkühlen lassen, dann restliche Margarine unterheben.

Die kalten Böden hintereinander weg in etwa 1½ Zentimeter dicke Stücke schneiden. Die noch nicht ganz ausgekühlte Creme zügig zwischen die aufgeschnittenen Kuchenstücke streichen und folgendermaßen auf einer langen Kuchenplatte zusammensetzen:

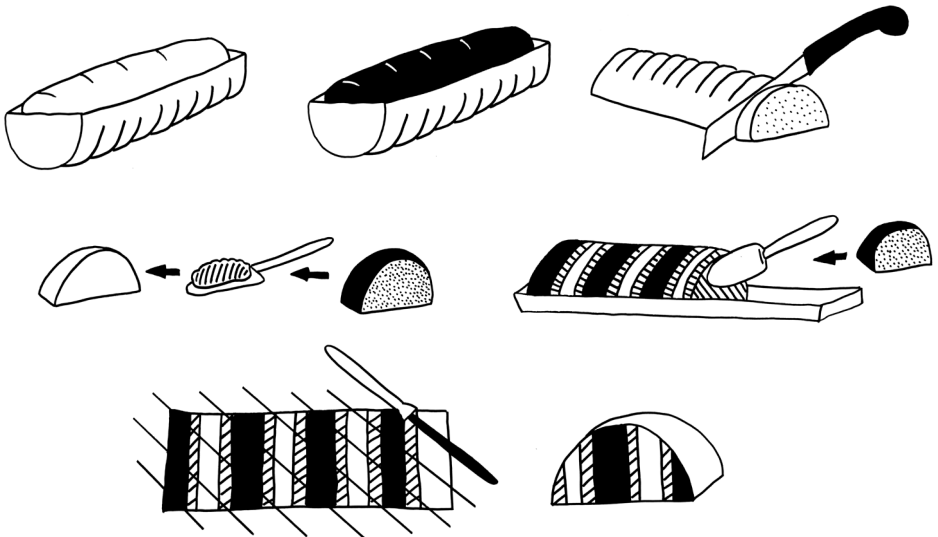
Für den Guss
siehe Rezept Schokoladenguss I fest, Backblech (Seite 159)

Tipps: Sie können die Fruchtcreme auch mit frischen Früchten und anderen roten Marmeladen und Säften zubereiten. Wenn Sie den Kuchen über Eck im 45°-Winkel anschneiden und so bis zum Schluss fortfahren, erhalten Sie einen sehr interessanten, raffinierten optischen Eindruck.

1 helles Stück Kuchen, rote Creme (1 Zentimeter dick),
1 dunkles Stück Kuchen, rote Creme,
1 helles Stück Kuchen, rote Creme, usw.

Die Kuchenstücke schön gerade aneinanderreihen, bis alle aufgebraucht sind (der Kuchen wird in der Tat etwa 1 Meter lang). Die hervorquellende Creme glatt streichen und ausgleichen.

Den Schokoladenguss nach Rezept zubereiten und den Kuchen damit überziehen. Nach Belieben mit Gabelzinken der Länge nach das Muster eines Eichenstammes hineinziehen. Den Meterkuchen bis zum Servieren kühl stellen.





Beate Mihály, Erika Müller, Stefanie Krause & Maria Mihály
Vegan backen

Torten, Kuchen, Plätzchen, Pralinen & Konfekt, Brote & Brötchen, Pizzen sowie salziges Kleingebäck mit Herz zubereiten und genießen

Begeistert davon, wie gesund und vital sie sich mit dem veganen Lebensstil fühlten, begannen die vier Autorinnen die Möglichkeiten der veganen Küche ausgiebig zu studieren und neue Rezepte zu entwickeln. So entstanden köstliche vegane Alternativen zu allen Highlights der herkömmlichen Koch- und Backkunst: Vegan ist also alles andere als freudloser Verzicht!

Das derzeit umfangreichste vegane Backbuch, sehr praxisorientiert und detailliert – für Anfänger, Hobbybäcker und Profis geeignet – mit mehr als 300 Rezepten und zahlreichen Schwarzweiß-Zeichnungen.

Die Lust am Backen ist gerade bei Menschen, die sich vegan ernähren möchten, groß, da in vielen gekauften Backwaren versteckte tierische Produkte enthalten sind.

429 Seiten, Broschur, ISBN: 978-3-86264-256-4