

Ophélie Véron

Rohköstliche Pâtisserie

Trüffel, Konfekt, Cookies, Tartelettes,
Kuchen & Torten – vegan und hitzefrei

Aus dem Französischen von Petra Wucher

HANS-NIETSCH-VERLAG

~ INHALT ~



Rohköstliche Patisserie – raffiniert und verführerisch

Die wichtigsten Zutaten	10
Hilfreiche Küchengeräte und -utensilien	22

Grundrezepte

Tarteteig	26
Kokosbutter	30
Kokossahne	32
Mousse au Chocolat und Schokoladencreme	34
Rohköstliche Fruchtaufstriche	36
Schokolade	38
Pflanzliche Milch	40
Vanillesauce und Konditorcreme	44

Die Klassiker – rohköstlich zubereitet

Kanadischer Apfelkuchen	48
Dattel-Buchweizen-Brownies	50
Trüffel	52
Apfel-Beeren-Crumble	54
Birnen-Tiramisu	56
Beeren-Tartelettes	58
Nuss- und Schokoladen-Cookies	60
Cashew-Frischkäse	62
Amerikanischer Käsekuchen	63

Fudges	66
Zitronen-Tartelettes mit Sahnehäubchen	68
Cremiger Clafoutis	70
Mandel-Tartelettes	72
Baskische Kirschküchlein	74
Carrot-Cake	76

Rohe Köstlichkeiten für Naschkatzen

Schoko-Minz-Torte	80
Geeiste Kokos-Himbeer-Tartelettes	84
Banoffee-Crumble	86
Tortentraum aus Tausendundeiner Nacht	88
Macarons	91
Schokolavocat-Torte	94
Erdbeer-Vanille-Torte	96
Apfel-Gewürz-Kuchen	98
Schoko-Muffins mit flüssigem Kern	100
Orangencreme-Törtchen im Glas	102
Carob-Erdnuss-Cremetorte	104
Schoko-Mandarinen-Torte	106
Verzeichnis der Rezepte	108
Literaturempfehlungen	109
Bezugsquellen	110

ROHKÖSTLICHE PATISSERIE

raffiniert
- UND VERFÜHRERISCH -

Die rohköstliche Küche bedeutet für mich nicht, dass nur noch rohes Obst und Gemüse auf den Tisch kommen dürfen und Sie sich bestimmten Idealen verschreiben müssen. Eine Ernährung mit rohköstlichen Zutaten bietet Ihnen neben all ihren gesundheitlichen Vorteilen auch den Anreiz, mit Spaß am Experimentieren neue Zubereitungsarten und aufregende Genüsse zu entdecken. Auf diese Weise lernen Sie eine immer wieder erfrischende und ideenreiche Küche kennen, die mit ihrer Originalität schon so manchen Gourmetkoch überzeugt hat.

Das Sahnehäubchen auf die Rohkostküche setzt zweifellos die rohköstliche Patisserie mit ihren raffinierten und verführerischen Kreationen. Bei ihr gilt es, die eigene Einstellung zum Essen und die bisherige Art seiner Zubereitung grundlegend zu überdenken. Wer sich für die rohköstliche Patisserie entscheidet, verabschiedet sich von weißem Zucker, Eiern, Butter, aber auch von Margarine, Hefe, Mehl und all den anderen Zutaten, die normalerweise zum Backen von Obstkuchen, Torten, Pralinen oder anderen süßen Leckereien verwendet werden. Und auch Blätterteig, Schlagsahne und Buttercreme gehören der Vergangenheit an. Die Devise lautet nun: Bereiten Sie die süßen Verführungen einmal ganz anders zu und entdecken Sie dabei, dass klassische Desserts auch mit den ungewöhnlichsten Zutaten unglaublich lecker schmecken und dass die verrücktesten Kreationen aus ganz schlichten Zutaten bestehen können. Sie werden staunen, wie köstlich Vanillesauce aus pürierten Cashewkernen schmeckt. Hätten Sie gedacht, dass ein Käsekuchen mit Zucchini besonders leicht und locker wird und dass Avocados einer Schokoladencreme eine besonders cremige Konsistenz verleihen?

Das Abenteuer „rohköstliche Patisserie“ ist für viele Menschen eine ungewöhnliche Herausforderung. Schlagsahne, Brownies, Muffins oder eine Zitronen-Tarte: Wie soll all das mit ausschließlich rohen Zutaten und ganz ohne Backofen gelingen? So manche vermeintlich unumstößliche Wahrheit der traditionellen Küche wird über den Haufen geworfen, denn es ist sehr wohl möglich, eine leckere Mousse au Chocolat ohne Eier,

einen Mürbeteig ohne Mehl und Konfitüre ohne Zucker zuzubereiten. „Rohköstliche Patisserie“ bedeutet im Grunde, Rezepte mit kleinen Tricks zu verändern und Zutaten durch andere zu ersetzen. Sie werden sehen, es ist kein Hexenwerk, mit Sonnenblumenkernen eine köstliche Orangencreme und mit Datteln einen wunderbar schmackhaften Schokoladenkuchen zu zaubern. Sie brauchen nur etwas Fantasie, Erfindergeist und Mut zu neuen Kreationen.

Den unverfälschten Geschmack wiederentdecken

Sie werden es schon bemerkt haben: Sie müssen an die rohköstliche Patisserie keinesfalls übertrieben dogmatisch herangehen. Stattdessen möchte ich Sie ermuntern, meine Rezepte einfach auszuprobieren – aus purer Neugier und Lust am Experimentieren. Und das Wichtigste für mich ist: Rohköstliche Patisserie schmeckt einfach lecker! Entdecken Sie, welcher köstlicher Genuss ohne Reue ein Dessert ohne Zucker und Butter sein kann. Das beste Karamellkonfekt, das ich jemals gegessen habe, enthielt weder Butter noch Kondensmilch, sondern Haferflocken und Mandelmus.

In der rohköstlichen Patisserie kommen die Aromen der frischen Zutaten ganz unverfälscht zur Geltung. Sie erwecken unsere Geschmacksknospen zu neuem Leben und wir erkennen schnell, dass Butter und Zucker allein noch keinen guten Kuchen machen. Oft sind es die einfachen Rezepte mit frischen Zutaten, die ein Dessert oder einen Kuchen zu einem unvergesslichen Genuss machen. Durch Erhitzen werden die Aromen der einzelnen Zutaten konzentriert, oft aber auch verfälscht. Bestimmt haben Sie schon einmal einen Apfel- oder Schokoladenkuchen gegessen, der mehr nach Butter und Karamell schmeckte als nach Äpfeln oder Schokolade. Was den Geschmack angeht, ist die Rohkost-Patisserie eindeutig im Vorteil, denn die Zutaten werden nicht erhitzt und durch chemische Reaktionen wie etwa beim Aufgehen eines Teigs oder durch die Maillard-Reaktion (Bräunungsreaktion von Lebensmitteln durch Hitzeeinwirkung) verfälscht, vielmehr bleibt ihr natürliches Aroma erhalten. Deshalb schmeckt ein roher Karottenkuchen auch wirklich nach Karotten. In einem Obst-Crumble kann jede einzelne Frucht ihren Geschmack entfalten, und Macarons schmecken intensiv nach Mandeln und Vanille – ganz ohne Geschmacksverstärker oder Zucker. Durch die rohköstliche Zubereitung räumen wir den eigentlichen Stars der Patisserie – den Früchten, Nüssen, Gewürzen und dem Getreide – wieder den ersten Platz ein.

So rohköstlich wie möglich

Bei manchen Rezepten verwende ich z.B. Ahornsirup, der bei der Herstellung erhitzt wird, Agar-Agar-Pulver, das mit Wasser aufgeköcht werden muss, oder Getreideflocken, die normalerweise warm bedampft und dann gepresst werden. Daher sind nicht alle Zutaten für die Rezepte in diesem Buch roh. Süßspeisen werden durch diese wenigen nicht rohen Zutaten jedoch oft schmackhafter und bekömmlicher – ein immenser Vorteil, denn viele der rohköstlichen Leckereien sind keine leicht verdauliche

Kost. So enthalten die meisten rohen Kuchen beispielsweise Kokosöl und Nussmus oder -mehl. Aber natürlich ist ein Teig aus Mandeln und Feigen gesünder als ein mit viel Butter oder Margarine und raffiniertem Zucker zubereiteter Kuchenteig, und eine Cashewcreme ist deutlich bekömmlicher und cholesterinärmer als die klassische Buttercreme. Allerdings sollte man dabei nicht dem Irrtum erliegen, dass eine Speise automatisch besonders bekömmlich ist und dass man davon Unmengen essen kann, nur weil sie mit rohen und naturbelassenen Zutaten zubereitet wurde. Häufig sind rohköstliche Desserts ausgesprochen kalorienreich und enthalten viele Süßungsmittel wie Datteln, Kokosblütenzucker, Agavendicksaft oder Ahornsirup. In *Rohköstliche Patisserie* möchte ich Ihnen Rezepte vorstellen, die allen – den Figurbewussten wie auch den Naschkatzen – gleichermaßen schmecken und die einfach zuzubereiten sind. Nicht alle, aber die meisten meiner Rezepte sind leicht und bekömmlich. Agar-Agar-Pulver oder Getreideflocken verwende ich, um einen übermäßig hohen Gehalt an gesättigten Fettsäuren, wie beispielsweise in Kokosöl oder Kakaobutter, zu vermeiden.

Ich kann jedoch strikten Rohköstlern beipflichten, die betonen (oder sich beunruhigt darüber zeigen), dass zahlreiche der angeblich rohen Nahrungsmittel dies in Wirklichkeit gar nicht sind. So werden die meisten Nüsse und Trockenfrüchte mit Wasserdampf pasteurisiert (entkeimt) oder bei Temperaturen von über 42 °C getrocknet. Gewürze, Nussmuse und Cashewkerne werden erhitzt. Noriblätter werden meist geröstet, Reis muss gekocht werden und Sojasauce ist in der Regel wärmebehandelt. Bei dem Thema „Alles Rohkost oder nicht?“ rate ich Ihnen schlicht zur Gelassenheit. Ihr Ziel sollte nicht sein, dass Sie nur noch rohe Nahrung zu sich nehmen, sondern dass Sie gesündere und frischere Lebensmittel essen, industriell verarbeitete aber zunehmend von Ihrem Speiseplan streichen. Skeptisch sollten Sie jedoch werden, wenn Ihnen jemand exotische Pülverchen oder das neueste Superfood anpreist und Ihnen dabei das Blaue vom Himmel verspricht. Eine gesunde Ernährung basiert nicht auf sündhaft teuren Wunderbeeren oder -pülverchen, sondern auf frischem Obst und Gemüse sowie einem abwechslungsreichen Speiseplan – dies sind die Garanten für Wohlbefinden, Gesundheit und Lebensfreude.

Grundsätzlich rate ich Ihnen, möglichst Zutaten aus biologischem Anbau zu verwenden. Bei Nüssen, Trockenobst oder Pflanzenölen ist der qualitative Unterschied zu konventionell hergestellter Ware besonders groß: So dürfen etwa Bio-Nüsse nicht gebleicht, geschwefelt oder chemisch gegen Schädlinge behandelt werden und Trockenfrüchte aus biologischem Anbau werden nicht mit giftigen und umweltschädlichen Substanzen (wie Phosphorsäureestern oder dem Nervengas Methylbromid) begast. Und bei einigen Zutaten wie etwa Cashewkernen oder Nussmuse empfehle ich Ihnen sogar Rohkostqualität. Mehr darüber erfahren Sie im nächsten Kapitel.

Die wichtigsten Zutaten

In der rohköstlichen Patisserie unterscheiden sich die Zutaten grundlegend von den Inhaltsstoffen, die normalerweise für Kuchen, Torten und andere süße Leckereien verwendet werden: Avocados, Mandelmus und Trockenfrüchte ersetzen Eier, Mehl, raffinierten Zucker und Butter. Die meisten Zutaten der Rezepte in diesem Buch müssen nicht übertrieben teuer sein und sind in Naturkostläden, Bio-Supermärkten sowie Reformhäusern oder über die Websites von Rohkostanteilern (siehe Bezugsquellen, Seite 110) erhältlich. Zudem können Sie Ihren Geldbeutel schonen, indem Sie beispielsweise Großpackungen kaufen oder Angebote nutzen.

Kakao

Kakaobutter

Zur Herstellung von Kakaobutter und -pulver werden die Kakaobohnen geröstet und aufgebrochen. Nach dem Entfernen der Schalen wird die Kakaomasse bei niedriger Temperatur gemahlen. Dabei entsteht eine Paste, die in der Fettpresse in Kakaobutter und Kakaotrockenmasse getrennt wird. Letztere wird schließlich zu Kakaopulver weiterverarbeitet. Kakaobutter besteht im Wesentlichen aus gesättigten Fettsäuren und ist bis zu einer Temperatur von etwa 35 °C fest. Sie verleiht vielen Süßspeisen eine angenehm cremige Konsistenz. Kakaobutter wird mittlerweile in vielen Naturkostläden, Bio-Supermärkten, Reformhäusern oder über das Internet angeboten (siehe Bezugsquellen, Seite 110). Kaufen Sie Kakaobutter möglichst in Bio- und Rohkostqualität. Sie können in den Rezepten die Kakaobutter auch durch Kokosöl (siehe Seite 15) ersetzen, was keinen Einfluss auf die Konsistenz hat, aber den Geschmack der fertigen Süßspeise verändert. Sowohl Kakaobutter als auch Kokosöl müssen sanft im Wasserbad geschmolzen werden (es sei denn, sie sind bereits flüssig, wenn sie z. B. im Sommer an einem warmen Ort aufbewahrt werden), bevor Sie sie mit den anderen Zutaten verarbeiten.

Kakaonibs

Kakaonibs sind geschälte und in kleine Stücke gebrochene Kakaobohnen. Die knusprigen, ungesüßten Kakaonibs sind oft günstiger als die ganzen Bohnen und zudem leichter zu verarbeiten. Erhältlich sind sie in Naturkostläden, Bio-Supermärkten oder über die Websites von vielen Rohkostanteilern (siehe Bezugsquellen, Seite 110). In den Rezepten können Sie Kakaonibs auch durch eine Mischung aus gehackten Nüssen und Schokotropfen (beispielsweise von Rapunzel, (siehe Bezugsquellen, Seite 110) ersetzen.

Kakaopulver

Kakaopulver in Rohkostqualität wird anders als konventionell hergestellter Kakao nicht über 45 °C erhitzt, sodass ein Großteil der Vitalstoffe und Antioxidantien erhalten bleibt. Erhältlich ist es in Naturkostläden, Bio-Supermärkten, Reformhäusern und über das Internet (siehe Bezugsquellen, Seite 110). Sie können aber auch herkömmliches Kakaopulver verwenden, dieses sollte jedoch ungesüßt sein.

Schokolade

Im Unterschied zur Schokolade aus dem Supermarkt wird rohe Schokolade aus ungerösteten Bohnen hergestellt. Ihr Geschmack ist deshalb intensiver und kommt den ursprünglichen Kakaoaromen viel näher. Schokolade in Rohkostqualität wird inzwischen in immer mehr Naturkostläden, Bio-Supermärkten und im Internet (siehe Bezugsquellen, Seite 110) angeboten. Sie können sie in den Rezepten aber auch durch vegane Bio-Zartbitterschokolade mit einem Kakaoanteil von 60 bis 70 Prozent ersetzen oder ganz einfach selbst zubereiten (siehe Seite 38).

Natürliche Süßungsmittel

Agavendicksaft

Der durchsichtige bis bernsteinfarbene Sirup wird aus dem Saft der in Mexiko heimischen blauen Agave gewonnen. Aus diesem Spargelgewächs wird auch der weitaus berühmtere Tequila destilliert. In der rohköstlichen Patisserie ist Agavendicksaft aus drei Gründen sehr beliebt: Sein neutraler Eigengeschmack verfälscht das Aroma der Speisen nicht, sondern betont den Geschmack der anderen Zutaten, er hat einen niedrigen glykämischen Index und eine höhere Süßkraft als Zucker – drei unschätzbare Vorteile für alle, die ihre Desserts ohne Gewissensbisse genießen wollen! Agavendicksaft in Rohkostqualität gibt es in gut sortierten Naturkostläden, Bio-Supermärkten und kann über die Websites von Rohkostenanbietern (siehe Bezugsquellen, Seite 110) bezogen werden.

Ahornsirup

Dieser Sirup ist streng genommen nicht roh, denn er wird aus dem Pflanzensaft des kanadischen Zuckerahorns, dem sogenannten Ahornwasser, gewonnen, der unter Kochen eingedickt wird. Ahornsirup ist aber dennoch ein gesundes Süßungsmittel. Er enthält wertvolle Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Und es wäre schade, auf ihn zu verzichten. Obwohl sein glykämischer Index höher ist als der des Agavendicksafts, hat er weniger Kalorien. Zudem kann Ahornsirup wegen seines intensiven Geschmacks sehr sparsam verwendet werden. Wenn Sie mildere Aromen bevorzugen, sollten Sie einen Sirup Grad A mit einer hellen, leicht goldenen Farbe

verwenden. Der Sirup Grad C ist würziger und dunkler. Beim Kauf sollten Sie auf Bio-Qualität achten, denn es gibt leider auch Produkte, die sich zwar „Ahornsirup“ nennen, letztlich aber nur aus Zuckerwasser, Farbstoffen und künstlichen Aromen bestehen.

Datteln

Eine der wichtigsten Grundzutaten der rohköstlichen Patisserie sind getrocknete Datteln. Diese kohlenhydratreichen und angenehm mild schmeckenden Früchte gibt es in verschiedenen Sorten und in unterschiedlichster Qualität.

Zu den beliebtesten Datteln zählen in Europa die Sorten Medjoul und Deglet Nour. Letztere stammen meist aus Tunesien. Diese kleinen, goldbraunen Datteln haben festes Fruchtfleisch und müssen vor der Verwendung in Wasser eingeweicht werden. Deglet Nour ist die günstigste Dattelsorte und kann nicht für alle Süßspeisen verwendet werden.

Vielfältiger einsetzbar ist die vorwiegend in Israel und Kalifornien angebaute Medjoul-Dattel. Sie ist größer als die Deglet Nour und hat ein zartes, saftiges und mild schmeckendes Fruchtfleisch. Medjoul-Datteln sind für alle rohköstlichen Leckereien geeignet und je nach Saison in den meisten Naturkostläden sowie Bio-Supermärkten erhältlich. Achten Sie beim Kauf darauf, dass die Früchte schön weich sind, dann ersparen Sie sich das Einweichen.

Die Dattelsorte Mozafati findet man bei uns seltener als die beiden zuvor beschriebenen Sorten, denn sie wird ausschließlich auf kleinen Plantagen im Iran angepflanzt. Sie ist nicht gerade groß, fast schwarz und sehr süß. Diese außergewöhnlich weiche Dattel ist im Geschmack intensiver als Medjoul-Datteln und so weich, dass sie vor der Verwendung nicht eingeweicht werden muss. Zuweilen haben gut sortierte Naturkostläden, Bio-Supermärkte oder Internethändler frische Mozafati-Datteln im Sortiment (siehe Bezugsquellen, Seite 110). Wenn Sie fündig werden, nutzen Sie die Gelegenheit – diese Früchte schmecken einfach köstlich!

Kokosblütenzucker

Obwohl Kokosblütenzucker nicht roh ist, wird er dennoch gern in der rohköstlichen Patisserie verwendet, da er viele Mineralstoffe enthält und einen niedrigen glykämischen Index hat. Gewonnen wird er aus dem Nektar von Kokospalmenblüten. Dieser wird durch Kochen zu einem sämigen Sirup eindickt, der beim Abkühlen auskristallisiert. Wider Erwarten schmeckt der hellbraune Zucker aber nicht nach Kokos, sondern hat eine fein-aromatische Karamellnote. Kokosblütenzucker ist in Naturkostläden, Bio-Supermärkten, Reformhäusern oder über das Internet erhältlich (siehe Bezugsquellen, Seite 110).

Trockenfrüchte

In der rohköstlichen Patisserie wird häufig frisches Obst verwendet, aber auch Trockenfrüchte, die mit ihrer natürlichen Süße ein idealer Zuckerersatz sind. In pürierter Form werden sie oft zur Zubereitung von Kuchenteig, Cremes oder Ganaches verwendet. Die erste Wahl sind dabei meist Datteln, die durch ihren neutralen Eigengeschmack für fast alle Süßspeisen verwendet werden können. Etwas säuerlicher, aber ebenso gut geeignet sind getrocknete Feigen, Rosinen, Aprikosen oder Pflaumen. Für einen honigähnlichen Geschmack sorgen weiße Maulbeeren und getrocknete Cranberrys. Und mit Gojibeeren, Himbeeren oder Erdbeeren können Sie Ihre süßen Leckereien farblich aufpeppen oder auf natürliche Weise einfärben.

Kaufen Sie Trockenfrüchte aber möglichst in Bio-Qualität (siehe Bezugsquellen, Seite 110). Viele konventionelle Produkte, wie beispielsweise orangefarbene leuchtende getrocknete Aprikosen, enthalten große Mengen Schwefel und andere Zusatzstoffe wie weißen Zucker sowie Konservierungs- oder Säuerungsmittel.

Getreideflocken

Getreideflocken sind eine hervorragende Alternative zu Nüssen und Ölfrüchten (wie etwa der Kokosnuss), die in der rohköstlichen Patisserie oft in vergleichsweise großen Mengen verwendet werden. Sie machen schwere Nachspeisen und Torten leicht verdaulich und bekömmlich. Durch ihre Herstellung bedingt sind Getreideflocken jedoch in der Regel nicht roh, denn die Körner werden mit 70 °C heißem Dampf erhitzt, bevor sie gepresst oder gewalzt werden. Reine Rohkostler ersetzen sie durch rohe Haferflocken oder können auf gemahlene Mandeln sowie auf gekeimte, ganze oder gemahlene Buchweizenkörner in Rohkostqualität zurückgreifen.

Verwechseln Sie Flocken aus Getreide und Pseudogetreide aber nicht mit gepufften Cerealien (wie Puffreis oder gepuffter Weizen) oder mit Flakes (z. B. aus Mais, Weizen oder Dinkel), bei deren Herstellung die natürlichen Ausgangsprodukte grundlegend verändert werden, wodurch ein Großteil ihrer Mikronährstoffe zerstört wird. Die in ihnen enthaltenen Kohlenhydrate werden dann vom Körper wie raffiniertes Zucker verarbeitet und lassen den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen.

Weizen-, Dinkel-, Kamut-, Einkorn-, Gersten- und Roggenflocken können sowohl als Klein-, aber auch als Großblatt in der rohköstlichen Patisserie verwendet werden. Sie sind in jedem Naturkostladen oder Bio-Supermarkt und auch in Reformhäusern sowie im Internet erhältlich (siehe Bezugsquellen, Seite 110).

Haferflocken

Am häufigsten werden in der rohköstlichen Patisserie Haferflocken verwendet. Sie sind sehr ballaststoffreich und haben ein gutes Quellvermögen. Oft wird behauptet,

Hilfreiche Küchengeräte und -utensilien

Hochleistungsmixer

Obwohl Sie für die Zubereitung von rohköstlichen Leckereien nicht unbedingt einen Hochleistungsmixer brauchen, hat er sich als nützlicher Helfer bewährt. Sie können Nüsse und Kerne natürlich auch in der Küchenmaschine zerkleinern oder darin einen Kuchenteig verkneten. Allerdings werden Cremes und Aufstriche mit einem Turbo-Mixer besonders glatt und fluffig.

Gute Geräte bieten jedoch nur wenige Hersteller an (siehe Bezugsquellen, Seite 110). Der Preis für einen Hochleistungsmixer mag Ihnen zunächst vielleicht happig erscheinen. Doch diese Investition lohnt sich, denn Hochleistungsmixer von guter Qualität sind sehr robust und bereiten Ihnen ein Leben lang Freude. Oft gewähren die Hersteller eine mehrjährige Garantie. Lassen Sie jedoch die Finger von allzu aufwendigen Geräten mit Displays und unzähligen Funktionen. Sie sind meist sehr fehleranfällig, und das wirklich Wichtige an einem Turbo-Mixer ist sein leistungsstarker Motor. Ein zusätzlicher Vorteil von Hochleistungsmixern: Nüsse, Kerne oder Trockenfrüchte müssen vor dem Pürieren nicht eingeweicht werden, was Ihnen bei der Zubereitung viel Arbeit erspart und natürlich auch wertvolle Zeit.

Personal Blender

Stolze Besitzer eines Hochleistungsmixers sowie eines Handmixers brauchen nicht unbedingt zusätzlich einen Personal Blender (siehe Bezugsquellen, Seite 110). Diese kleine Ausführung des Turbo-Mixers kann jedoch zuweilen sehr praktisch sein, wenn Sie nur geringe Mengen Getreidemehl oder Nussmus zubereiten wollen oder wenn Ihr Turbo-Mixer gerade in Gebrauch ist. So können Sie zwei Arbeitsgänge gleichzeitig erledigen und müssen den großen Mixer zwischendurch nicht reinigen. Personal Blender sind in der Regel mit mehreren auswechselbaren Mixbechern in verschiedenen Größen ausgestattet und vergleichsweise preisgünstig.

Hilfreiche Küchenutensilien

Gute Messer aus rostfreiem Edelstahl oder Keramik sind das A und O in jeder Küche.

Ein **Gemüseschäler** mit scharfer Klinge spart viel Zeit und Mühe beim Schälen von Obst oder Gemüse und beim Abziehen von Zitronen- oder Orangenschale.

Ein **Teigschaber** mit Gummispatel ist für mich einer der wichtigsten Küchenhelfer. Mit ihm kann ich Schüsseln oder Mixerbecher restlos auskratzen sowie Cremes, Konfitüren und Muse gleichmäßig auf meinen Kuchen oder Torten verstreichen.

Eine **elektronische Küchenwaage** ist deutlich präziser als eine mechanische, was speziell bei kleineren Zutatenmengen sehr wichtig ist. Daher ist für mich eine elektronische Waage einfach unersetzlich. In Fachgeschäften für Küchenbedarf und Haushaltsabteilungen von Kaufhäusern werden sie inzwischen zu sehr günstigen Preisen angeboten.

Eine **Springform** benötigen Sie für fast alle Kuchen- und Tortenrezepte. **Metall- oder Keramikformen** sind sehr praktisch für kleinere Kuchen und Tartelettes. In diese sollten Sie ein Papierförmchen geben oder sie mit Backpapier auslegen, bevor Sie den Teig oder ein Dessert einfüllen, da sich der Inhalt ansonsten später möglicherweise nur schwer aus den Formen lösen lässt.

Ein **Küchenthermometer** brauche ich eigentlich nur zum Temperieren von roher Schokolade.

In **kleine Becherförmchen aus Edelstahl oder Porzellanformen** fülle ich Cremes, Crumbles, Minikäsekuchen u. v. m.

Ein **Sieb** ist ein praktisches und vielseitiges Hilfsmittel zum Abgießen von eingeweichten Nüssen und Trockenfrüchten, zum Bestäuben von Süßspeisen mit Kakao- oder Carobpulver und ebenso zum Aussieben von Klümpchen, wie sie beispielsweise in Kokosmehl vorkommen können.

Was Sie sonst noch beachten sollten

Die Mengenangaben für Datteln beziehen sich jeweils auf die entkernten Früchte. Wiegen Sie diese also erst nach dem Entkernen.

Trockenfrüchte, die Sie mit dem Hochleistungsmixer pürieren, müssen nicht eingeweicht werden. In meinen Rezepten gebe ich stets an, wie lange Nüsse, Kerne oder Samen vor der Verarbeitung eingeweicht werden müssen. Wenn Sie auf das Einweichen verzichten, sollten Sie etwa 30 Prozent ihres Gewichts an Wasser dazugeben, damit sie sich anschließend gut pürieren lassen.

Kuchen- oder Tarteletteformen sollten Sie nach Angaben des Herstellers einfetten und dafür nur geschmacksneutrale Pflanzenöle (Olivenöl, Traubenkernöl etc.), keinesfalls aber Kokosöl verwenden.

Keines der Rezepte in *Rohköstliche Patisserie* enthält Milchprodukte, Eier oder Soja. Zudem sind die meisten meiner Rezepte glutenfrei. Falls nicht, gebe ich Alternativen dazu an. Ein Dörrautomat ist für die Rezepte in diesem Buch nicht erforderlich.



— GRUNDREZEPTE —



TARTETEIG

~ Grundrezept ~

Diesen Teig verwende ich für Tarteböden, die nicht gebacken werden müssen und trotzdem unglaublich lecker schmecken! Die meisten Rezepte für rohköstlichen Tarteteig enthalten Nüsse und getrocknete Früchte. Ich gebe noch Haferflocken dazu, denn sie machen den Teig lockerer, und mit etwas Kokosöl wird er schön saftig. Getrocknete Feigen statt der Datteln geben dem Teig einen herrlich fruchtigen oder angenehm säuerlichen Geschmack. Die Mandeln sorgen für eine wunderbare Marzipannote.

FÜR EINE TARTE MIT 25 ZENTIMETERN DURCHMESSER

225 g Datteln ohne Stein oder getrocknete Feigen *plus* 150 ml Wasser •
270 g Haferflocken • 180 g ganze (oder gemahlene) Mandeln • 30 g Kokosöl,
geschmolzen • 1–2 Prisen Salz naturreines Pflanzenöl zum Einfetten
(z. B. geschmacksneutrales Oliven- oder Traubenkernöl; Menge nach Bedarf)

— PFLANZLICHE MILCH —



GRUNDREZEPT

In Naturkostläden ist das Angebot an Mandel-, Haselnuss- oder Cashewmilch mittlerweile so groß, dass die meisten Menschen gar nicht mehr auf die Idee kommen, pflanzliche Milch selbst herzustellen. Doch Sie werden sehen: Ihre eigene pflanzliche Milch ist gesünder und günstiger als jedes Fertigprodukt. Sie schmeckt zudem einfach himmlisch gut – und ist im Handumdrehen fertig.

FÜR 750 MILLILITER

100 g Nüsse, Kerne oder Samen der Wahl (z. B. Mandeln, Cashewkerne, Haselnüsse oder Sonnenblumenkerne) • 700 ml Wasser • 2 Datteln ohne Stein (oder 1 EL Agavendicksaft) • 1 Prise Salz • 1 Messerspitze Vanillemark oder -pulver

Die Nüsse, Kerne oder Samen über Nacht einweichen.

Eine Glasflasche sowie den Verschluss mit kochendem Wasser sterilisieren, während Sie die pflanzliche Milch zubereiten.

Die eingeweichten Nüsse, Kerne oder Samen durch ein Sieb abgießen und unter fließendem Wasser gründlich spülen. Die abgossenen Nüsse mit den 700 Millilitern Wasser, den Datteln (oder dem Agavendicksaft), dem Salz und der Vanille im Mixer 1 bis 2 Minuten glatt pürieren.

Bei Cashewkernen ist die pflanzliche Milch bereits nach diesem Arbeitsgang fertig, da sie nicht gefiltert werden muss.

Für alle anderen Pflanzenmilchsorten die pürierte Masse durch einen Nussmilchbeutel, ein sauberes Mulltuch oder ein feines Nylongewebe abseihen und kräftig ausdrücken.

Die fertige Nuss- oder Samenmilch in die Flasche füllen, diese gut verschließen und kühl lagern.

Tipps

Die ausgepresste Nussmasse enthält viele wertvolle Nährstoffe. Werfen Sie sie also nicht weg, sondern nutzen Sie sie als Zutat für andere Rezepte. Ich habe sie beispielsweise in dem Apfel-Gewürz-Kuchen auf Seite 98 weiterverarbeitet.

Trüffel

Trüffel sind die Klassiker der Rohkost-Pâtisserie. Es gibt unzählige Variationen, die meist aus getrockneten Datteln, Mandeln und Nüssen hergestellt werden. Besonders locker und zart schmelzend werden sie mit Dattelcreme, Nussmus, gemahlene Getreideflocken und Nüssen.

FÜR JEWEILS 20 TRÜFFEL

GRUNDMASSE • 150 g Datteln ohne Stein *plus* 60 ml Wasser • 15 g Kokosöl, geschmolzen • 1 Prise Salz

SCHOKO-HASELNUSS-TRÜFFEL • 20 g ungesüßtes Kakaopulver in Rohkostqualität • 40 g Haselnussmus in Rohkostqualität • 50 g ganze Haselnüsse (alternativ gemahlene Mandeln oder Haselnüsse) • 100 g Haferflocken

CASHEW-CAROB-TRÜFFEL • 20 g Carobpulver • 40 g Cashewmus in Rohkostqualität • 50 g Cashewkerne in Rohkostqualität • 100 g Haferflocken

MESQUITE-MANDEL-TRÜFFEL • 20 g naturreines Mesquitepulver oder ½ Teelöffel Zimtpulver • 40 g dunkles Mandelmus in Rohkostqualität • 50 g ganze (oder gemahlene) Mandeln • 120 g Hirseflocken

ERDNUSS-TRÜFFEL • 60 g Erdnusscreme mit Stückchen in Rohkostqualität • 60 g gemischte ganze Nüsse oder Kerne der Wahl (oder gemahlene Mandeln) • 130 g Buchweizenflocken

ZUM WENDEN DER TRÜFFEL • ungesüßtes Kakaopulver, Mesquite-, Carobpulver, Kokosraspel, Sesam-, Mohnsamen oder eine Mischung aus grob gehackten Nüssen und Kakaopulver

Für die Grundmasse die Datteln mehrere Stunden einweichen, abgießen und mit dem flüssigen Kokosöl sowie dem Salz im Mixer cremig pürieren.

Für die einzelnen Trüffelsorten jeweils die Nüsse, Kerne und Flocken mahlen. Anschließend jeweils alle Zutaten gründlich in einer Schüssel vermengen.

Zum Fertigstellen der Trüffel aus der Masse kleine Kugeln formen und diese in Kakao-, Carob- oder Mesquitepulver wenden, bis sie rundherum gleichmäßig bedeckt sind. Vor dem Servieren ungefähr 1 Stunde kalt stellen.

Tipp

In einem luftdicht verschlossenen Gefäß halten sich die Trüffel an einem kühlen Ort etwa 2 Wochen.



Orangencreme-Törtchen im Glas

Kuchen in Dessertgläsern zu servieren ist trendy! Diese Orangencreme-Törtchen im Glas sind ideal für Allergiker, da sie keine Schalenfrüchte enthalten. Für die Gourmetvariante Schale und Saft der Orange durch die etwa gleiche Menge Kumquats plus Agavendicksaft ersetzen.

FÜR 4 TÖRTCHEN IM GLAS

TEIG • 90 g Datteln ohne Stein *plus* 45 ml Wasser • 50 g Haferflocken • 20 g Kakao-nibs • 10 g ungesüßtes Kakao- oder Carobpulver in Rohkostqualität • 1 Prise Salz

ORANGENCREME • 80 g Datteln ohne Stein *plus* 100 ml Wasser • 20 g Kakaobutter in Rohkostqualität, geschmolzen • Saft von 1 Orange • abgeriebene Schale von ½ Orange • 50 g Sonnenblumenkerne • 1 Messerspitze Kurkumapulver • 1 Messerspitze Vanillemark oder -pulver • 1 Prise Salz

GANACHE • 10 g Kakaobutter in Rohkostqualität • 10 ml Ahornsirup • 5 TL ungesüßtes Kakaopulver in Rohkostqualität • 1 TL Kokosmilch • 1 Messerspitze Vanillemark oder -pulver • 1–2 Prisen Salz

Die Datteln für den Teig und für die Creme mehrere Stunden in separaten Schüsseln einweichen.

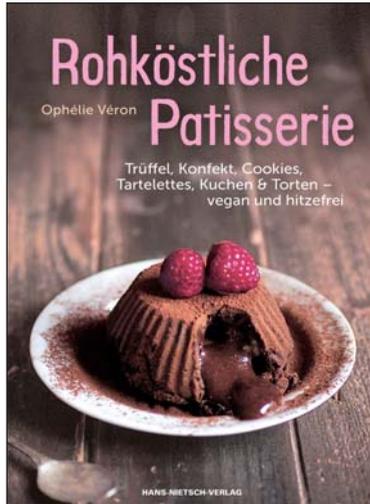
Für den Teig die Datteln mit dem Einweichwasser so cremig und glatt wie möglich pürieren. Mit den restlichen Zutaten zu einem möglichst homogenen Teig verarbeiten. Diesen in Viertel aufteilen und den Boden der Dessertgläser damit bedecken.

Für die Orangencreme alle Zutaten zu einer glatten, glänzenden Creme mixen und diese auf dem Teig in den vier Gläsern verteilen.

Für die Ganache die Kakaobutter ganz sanft im Wasserbad schmelzen. Anschließend nach und nach unter ständigem Rühren die restlichen Zutaten dazugeben und möglichst glatt rühren.

Die Ganache über die vier Orangencreme-Törtchen im Glas geben. Zum Marmorieren ein spitzes Messer spiralförmig durch die Ganache ziehen. Die Törtchen vor dem Servieren 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.





Ophélie Véron
Rohköstliche Patisserie

Trüffel, Konfekt, Cookies, Tartelettes, Kuchen & Torten – vegan und hitzefrei

Ein traumhaft leckerer Käsekuchen ohne Quark? Schokoladenmousse ohne Eier? Mürbeteig ohne Mehl? – Die Rohkost-Patisserie ist ein Abenteuer, das so manche vermeintlich unumstößliche Wahrheit der traditionellen Küche über den Haufen wirft.

Die Rohkostküche ist zweifelsohne einer der außergewöhnlichsten Ernährungstrends der jüngsten Zeit. Ihre Stars sind naturbelassene Zutaten – Obst, Gemüse, Getreide, Nüsse und Samen –, die keinen Kochtopf je von innen sehen. Wer aber hätte gedacht, dass sie auch eine Patisserie kreiert hat, bei der selbst verwöhnte Naschkatzen voll auf ihre Kosten kommen?

Ophélie Véron bereitet in Rohköstliche Patisserie eine große Vielfalt an Naschereien zu, die unkompliziert in ihrer Herstellung und dabei einfach zum Dahinschmelzen sind. Sie stellt Grundzutaten sowie unverzichtbare Geräte und Utensilien der Rohkost-Feinbäckerei vor und präsentiert insgesamt 35 Rezepte – Grundrezepte, neu interpretierte Klassiker und Opulentes für fortgeschrittene Naschkatzen.

111 Seiten, Broschur, ISBN: ISBN: 978-3-86264-372-1