



WITHOUT
ICE CREAM,
THERE WOULD BE
DARKNESS AND
CHAOS.

EIS MIT STIL
ONLY VEGAN



INHALT

THE GREEN FAIRY AB SEITE 6

GRUNDWISSEN ZUR VEGANEN EISHERSTELLUNG AB SEITE 8

ZUTATEN AB SEITE 12

AUSRÜSTUNG AB SEITE 19

BASISMASSEN UND HERSTELLUNGSWEISEN AB SEITE 22

TIPPS & TRICKS SEITE 28

TROUBLESHOOTING SEITE 29

 **KLASSIKER** AB SEITE 30

 **SOMMERLICH-LEICHT** AB SEITE 50

 **AMERICAN FAVORITES** AB SEITE 60

 **ICE CREAM WITH A TWIST** AB SEITE 82

 **SPECIALS: EISTORTE, SHAKES & CO.** AB SEITE 106

 **GEBÄCK & SAUCEN** AB SEITE 118

ADRESSEN AB SEITE 136

REZEPTVERZEICHNIS AB SEITE 138

ZUTATENREGISTER AB SEITE 140

ÜBER DIE AUTORIN & DANK SEITE 142

BEZUGSQUELLEN SEITE 143



DIE GESCHICHTE VON THE GREEN FAIRY UND DIESEM BUCH

Als ich vor einigen Jahren von vegetarischer auf vegane Ernährung umstieg, vermisste ich vor allem zwei Dinge: Käse und Sahneeis. Da ich eine absolute Naschkatze bin und seit meiner Kindheit mit großem Genuss Süßigkeiten schlemme, war das Eis mein Sehnsuchtsobjekt Nummer eins. Ich liebte Häagen-Dazs und Ben&Jerry's-Eis und suchte vergeblich ein vergleichbar leckeres veganes Eis. Weshalb gab es das nicht?! Da meine Frustrationsschwelle bedeutend niedriger ist als meine Willenskraft, beschloss ich, die Sache selbst in die Hand zu nehmen. Und zwar sofort. Ich bat meine Familie, mein Geburtstagsgeschenk vorzuziehen, und ließ mir als erste Anschaffung meiner veganen Lebensphase eine Eismaschine schenken. **Und dann legte ich los.**

Meine ersten Versuche hatten wenig Ähnlichkeit mit dem Über-Eis, das mir vorschwebte. Sie waren wässrig oder körnig und schmeckten kläglich. Und ich war entsprechend enttäuscht und frustriert. Aber wenn ich Süßigkeiten will, gebe ich so schnell nicht auf (davon kann meine Mutter ein Liedchen singen). Ich besorgte mir alle veganen Eisrezepte, die ich finden konnte, kombinierte, machte Anpassungen und experimentierte weiter. Und weiter. **Und weiter. Und irgendwann hatte ich dann tatsächlich ein cremiges** veganes Eis in meiner Eismaschine, das richtig gut schmeckte. Ich nahm den Topf aus der Maschine, setzte mich damit in meinen Garten in die Sonne, legte Musik auf und aß genüsslich und mit verklärtem Blick den ganzen Topf alleine auf. Boooh, war das cool!

Dieses Erlebnis wollte ich mit anderen Menschen teilen. Motiviert vom Feedback meiner Bekannten zu meinen Eiskreationen und überzeugt davon, dass man Menschen nur mit Genuss von einer pflanzlichen Ernährung überzeugen kann, gründete ich schließlich meine Firma **The Green Fairy**, die das vegane Eis herstellt, das ich damals vergeblich gesucht hatte: sehr lecker, cremig, mit intensivem Geschmack und vielen Stückchen. Es war mir von Anfang an wichtig, dass mein Eis nicht nur exzellent schmeckt, sondern auch so **sozialverträglich und ökologisch** hergestellt wird wie möglich. Es enthält darum nur vegane Bio-Zutaten und solche aus fairem Handel, und jedes verkaufte Eis unterstützt soziale Projekte in Entwicklungsländern. **Das „green“ im Namen steht für ökologische Produktion, das „fair“ in Fairy für fairen Handel und sozialverträgliche Produktionsbedingungen** und die Fee für Verspieltheit und die zauberhafte Utopie einer genussvollen ethischen Ernährung.

Zunächst arbeitete ich für die Produktion mit einer kleinen Bio-Bäckerei zusammen und verkaufte das Eis in einer Handvoll Bio-Läden und Cafés. **Das Interesse daran war aber so groß,** dass ich die Produktion schon im zweiten Jahr auf eine größere Schweizer Eis-Manufaktur umlagern musste. Dabei stellte ich die Produktion einiger fantasievoller Sorten des ersten Jahres ein, weil sich herausgestellt hatte, dass die meisten Leute ihre klassischen **Lieblingseisorten** kaufen und diesbezüglich nicht sehr experimentierfreudig sind. Ich war etwas unglücklich darüber, dass ich das Sortiment aus wirtschaftlichen Gründen beschränken musste, denn ich selbst bin ein großer Fan von interessanten Geschmackskombinationen und hätte am liebsten gleich 20 wilde Eissorten ins Sortiment aufgenommen ... Und so feilte ich zu Hause weiter an den Eisrezepten meiner noch unerfüllten Träume und entwickelte Sorten wie **Lemon Cheesecake, Chocolate Chip Cookie Dough, Gesalzene Karamell, Sauerrahm-Kirsche, Frozen Yogurt und viele mehr.** Meine unaufhörlichen Eisexperimente führten dazu, dass mein kleiner Sohn irgendwann sogar Eis zum Frühstück wollte (und, um ehrlich zu sein, manchmal auch bekam) ... Um nun all diese **traumhaften veganen Eissorten** auch anderen großen und kleinen Leckermäulern zugänglich zu machen, habe ich dieses Buch geschrieben. Es weilt euch in die Geheimnisse der veganen Eisherstellung ein und versammelt meine besten Rezepte. Es soll euch ermöglichen, von meinen Erfahrungen zu profitieren und großartiges veganes Eis herzustellen, ohne all meine Trial-and-Error-Prozesse wiederholen zu müssen.

Ich wünsche mir, dass ihr euch damit eure ganz eigenen veganen Eisträume erfüllen könnt und es euch viele genussvolle, glückliche Eis-Schlemmer-Sessions beschert!

Eure Green Fairy, **Sonja**

ERDBEERE

Die Idee, Erdbeereis mit Aceto Balsamico zu perfektionieren, habe ich von der Bi-Rite Creamery, San Franciscos beliebtester (nicht-veganer) Eisdiele, übernommen. Das Ergebnis ist ein komplexes, super-leckeres Erdbeeraroma, das seinesgleichen sucht.

ZUBEREITUNG IN DER EISMASCHINE

ERGIBT CA. 1200 ML EIS (CA. 12 KUGELN)

ERDBEERPÜREE:

600 g frische, reife Erdbeeren
2 ½ EL Zucker
2 TL Balsamicoessig (optional)

2 EL Sojamilchpulver
¼ TL The Green Fairy's Eis-Wizard (Seite 17)
¼ TL feines Meersalz
500 ml Sojasahne
150 g Zucker

EISMASSE:

235 ml Sojamilch
1 EL Maranta-Tapioka-Stärkemehl

2 EL Agavendicksaft
1 EL Vanilleextrakt

VORBEREITUNG

In einer kleinen Schüssel 3 EL der Sojamilch mit dem Maranta-Tapioka-Stärkemehl verrühren. In einer zweiten kleinen Schüssel Sojamilchpulver, Eis-Wizard und Salz gut vermischen. Alles zur Seite stellen. Für das Erdbeerpüree die Erdbeeren waschen und vierteln. Mit Zucker und, falls verwendet, dem Balsamicoessig in einem großen Topf vermischen. Bei mittlerer Hitze unter Rühren kochen, bis die Erdbeeren weich sind und etwas Flüssigkeit abgegeben haben, dies dauert 6–8 Minuten. Kurz abkühlen lassen, dann in einen Mixer geben und pürieren, bis die Masse glatt ist. Bis zur Weiterverwendung kühl stellen.

ZUBEREITUNG

In einem 2-Liter-Topf Sojasahne, die restliche Sojamilch, Zucker und Agavendicksaft vermischen und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren aufkochen. Sobald die Mischung steigt, vom Herd nehmen und unter kräftigem Rühren das Maranta-Tapioka-Sojamilch-Gemisch zugeben. Etwa 1 Minute weiterrühren, bis sich die Masse verdickt. Ebenfalls unter kräftigem Rühren die Sojamilchpulver-Eis-Wizard-Salz-Mischung untermengen und 1 weitere Minute rühren. Zum Schluss den Vanilleextrakt unterziehen.

KÜHLEN UND FRIEREN

Die Eismasse in eine Schüssel umfüllen und für etwa 3 Stunden in den Kühlschrank stellen (eine schnellere Variante findet ihr auf Seite 28). Dann die sehr kalte Eisbasis mit dem elektrischen Handmixer 2 Minuten auf höchster Stufe aufschlagen. Zum Schluss das Erdbeerpüree zugeben und kurz weitermixen, bis die Masse homogen ist. In die Eismaschine geben und nach Herstellerangaben gefrieren, bis das Eis sehr cremig ist. Für cremiges Erdbeereis die Eiscreme in einem Aufbewahrungsbehälter füllen und luftdicht verschließen. Für Eis am Stiel die Masse in Eis-am-Stiel-Formen füllen. Im Tiefkühler mindestens 4 Stunden fest werden lassen.

BEEREN-EIS

Nach demselben Rezept können auch andere Beeren-Eisarten hergestellt werden. Dafür einfach die Erdbeeren durch Heidelbeeren, Himbeeren etc. ersetzen (den Balsamicoessig dann allerdings weglassen, er passt besonders gut zu Erdbeeren). Bei Beerensorten mit Kernen das fertige Püree zusätzlich durch ein Sieb streichen.



KOKOSNUSS

Kokoseis ist an sich schon sehr lecker. Mit gerösteten Kokosflocken bekommt es zusätzlich einen Hauch von Kokosmakronen und mit Schokostückchen lässt es Erinnerungen an einen ganz bestimmten Schokoriegel wach werden ...

ZUBEREITUNG IN DER EISMASCHINE

ERGIBT CA. 1000 ML EIS (CA. 10 KUGELN)

825 ml ungesüßte Kokosmilch
1 EL Maranta-Tapioka-Stärkemehl
2 EL Sojamilchpulver
¼ TL The Green Fairy's Eis-Wizard (Seite 17)

¼ TL feines Meersalz
150 g weißer Zucker
2 EL Agavendicksaft
1 TL Vanilleextrakt

VORBEREITUNG

In einer kleinen Schüssel 3 EL der Kokosmilch mit dem Maranta-Tapioka-Stärkemehl verrühren. In einer zweiten kleinen Schüssel Sojamilchpulver, Eis-Wizard und Salz gut vermischen. Alles zur Seite stellen.

ZUBEREITUNG

In einem 2-Liter-Topf die restliche Kokosmilch, Zucker und Agavendicksaft vermischen und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren aufkochen. Kurz bevor die Mischung steigt, das Maranta-Tapioka-Kokosmilch-Gemisch nochmals gut umrühren. Beim Aufkochen die Mischung vom Herd nehmen und unter kräftigem Rühren das Maranta-Tapioka-Kokosmilch-Gemisch zugeben. Etwa 1 Minute weiterrühren, bis sich die Masse verdickt. Mit dem Handmixer die Sojamilchpulver-Eis-Wizard-Salz-Mischung untermengen und 1 weitere Minute rühren. Zum Schluss den Vanilleextrakt unterziehen.

KÜHLEN UND FRIEREN

Die Eismasse in eine Schüssel umfüllen und für etwa 3 Stunden in den Kühlschrank stellen (eine schnellere Variante findet ihr auf Seite 28). Die sehr kalte Eisbasis mit dem elektrischen Handmixer 2 Minuten auf höchster Stufe aufschlagen. Dann die Eisbasis in die Eismaschine geben und nach Herstellerangaben gefrieren, bis das Eis sehr cremig ist. Die Eiscreme in Aufbewahrungsbehälter füllen und luftdicht verschließen. Im Tiefkühler mindestens 4 Stunden fest werden lassen.

GERÖSTETE KOKOSNUSS

Zusätzlich werden benötigt:
60 g Kokosflocken, 20 g Puderzucker

Eismasse zubereiten wie links beschrieben. Während sie abkühlt, die gerösteten Kokosflocken vorbereiten. Dazu den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Kokosflocken auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit dem Puderzucker bestreuen und in den Ofen schieben. Rösten, bis die Kokosflocken goldbraun sind, dies dauert 4–6 Minuten, dabei alle 2 Minuten umrühren. In eine Schüssel geben und zur Seite stellen. Dann die Eisbasis in die Eismaschine geben und gefrieren. Während der letzten 5 Minuten des Gefriervorganges die gerösteten und gesüßten Kokosflocken zugeben. Weiter verfahren wie links beschrieben.

KOKOS MIT SCHOKOSTÜCKCHEN

Zusätzlich wird benötigt:
80 g dunkle Schokolade (50–60 %)

Eismasse zubereiten wie links beschrieben. Während sie abkühlt, die Schokolade je nach Belieben grob hacken oder fein raspeln. Schokostückchen in einen verschließbaren Behälter geben und bis zur Verwendung in den Tiefkühler stellen. Dann die Eisbasis in die Eismaschine geben und gefrieren. Während der letzten 5 Minuten des Gefriervorganges die Schokostückchen zugeben. Weiter verfahren wie oben beschrieben.





CHERRY PIE

Diese zauberhafte Verbindung von Kirschen, Mandeln, Vanille und Zimt schmeckt wie Kirschkuchen und erinnert mich an Kindertage und Glück.

ZUBEREITUNG IN DER EISMASCHINE

ERGIBT CA. 1 100 ML EIS (CA. 11 KUGELN)

235 ml Mandelmilch
1 EL Maranta-Tapioka-Stärkemehl
2 EL Sojamilchpulver
¼ TL The Green Fairy's Eis-Wizard (Seite 17)
¼ TL feines Meersalz
300 g Kirschen, entsteint und gut abgetropft
150 g Zucker
500 ml Sojasahne

2 EL Agavendicksaft
1 EL gemahlener Zimt
1 EL Vanilleextrakt
1 Portion sehr kalte Kuchenboden-Krümel,
optional mit zusätzlich ¼ TL Zimt zubereitet
(Seite 125)

VORBEREITUNG

In einer kleinen Schüssel 3 EL der Mandelmilch mit dem Maranta-Tapioka-Stärkemehl verrühren. In einer zweiten kleinen Schüssel Sojamilchpulver, Eis-Wizard und Salz gut vermischen. Alles zur Seite stellen.

ZUBEREITUNG

Die Kirschen mit Zucker und 1 TL Wasser in einen mittelgroßen Topf geben und bei mittlerer Hitze unter Rühren aufkochen. Die Hitze reduzieren und 5 Minuten köcheln, dann abkühlen lassen. 100 g Kirschen absieben, halbieren und zur Seite stellen. Die restlichen Kirschen in einen Mixer geben und pürieren, bis die Masse glatt ist. Das Kirschpüree in einen 2-Liter-Topf geben, mit Sojasahne, der restlichen Mandelmilch und Agavendicksaft vermischen und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren aufkochen. Sobald die Mischung steigt, vom Herd nehmen und unter kräftigem Rühren das Maranta-Tapioka-Mandelmilch-Gemisch zugeben. Etwa 1 Minuteiterrühren, bis sich die Masse verdickt. Ebenfalls unter kräftigem Rühren die Sojamilchpulver-Eis-Wizard-Salz-Mischung und den Zimt untermengen und 1 weitere Minute rühren. Zum Schluss den Vanilleextrakt unterziehen.

KÜHLEN UND FRIEREN

Die Eismasse in eine Schüssel umfüllen und für etwa 3 Stunden in den Kühlschrank stellen (eine schnellere Variante findet ihr auf Seite 28). Die sehr kalte Eisbasis mit dem elektrischen Handmixer 2 Minuten auf höchster Stufe aufschlagen. Dann die Eisbasis in die Eismaschine geben und nach Herstellerangaben gefrieren, bis das Eis sehr cremig ist. Während der letzten 5 Minuten des Gefriervorganges die sehr kalten Kuchenboden-Krümel zugeben. Die Eiscreme in Aufbewahrungsbehälter füllen und luftdicht verschließen. Im Tiefkühler mindestens 4 Stunden fest werden lassen.



INGWER

Erfrischend und mit einem Kick Schärfe. Wer Ingwer mag, wird dieses Eis lieben. Probiert es mal mit Hot Fudge (Seite 132)!

ZUBEREITUNG IN DER EISMASCHINE

ERGIBT CA. 1000 ML EIS (CA. 10 KUGELN)

235 ml Sojamilch
1 EL Maranta-Tapioka-Stärkemehl
2 EL Sojamilchpulver
¼ TL The Green Fairy's Eis-Wizard (Seite 17)
¼ TL feines Meersalz
50 g kandierter Ingwer (optional)

25–70 g frischer Ingwer (je nach gewünschter Intensität und Schärfe)
500 ml Sojasahne
150 g Zucker
2 EL Agavendicksaft
1 EL Vanilleextrakt

VORBEREITUNG

In einer kleinen Schüssel 3 EL der Sojamilch mit dem Maranta-Tapioka-Stärkemehl verrühren. In einer zweiten kleinen Schüssel Sojamilchpulver, Eis-Wizard und Salz gut vermischen. Alles zur Seite stellen. Falls verwendet, den kandierten Ingwer klein schneiden und in den Tiefkühler stellen.

ZUBEREITUNG

Den frischen Ingwer schälen und fein reiben. In einen 2-Liter-Topf geben, mit Sojasahne, der restlichen Sojamilch, Zucker und Agavendicksaft vermischen und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren aufkochen. Sobald die Mischung vereinzelt zu blubbern beginnt, vom Herd nehmen und den Topf abdecken. 30 Minuten ziehen lassen, damit Sojasahne und Sojamilch den Ingwergeschmack annehmen können. Zwischendurch immer wieder probieren, wenn die Mischung zu lange zieht, wird sie bitter. Den Topf wieder auf den Herd stellen und die Masse aufkochen. Sobald die Mischung steigt, vom Herd nehmen und unter kräftigem Rühren das Maranta-Tapioka-Sojamilch-Gemisch zugeben. Etwa 1 Minuteiterrühren, bis sich die Masse verdickt. Unter sehr kräftigem Rühren die Sojamilchpulver-Eis-Wizard-Salz-Mischung untermengen und 1 weitere Minute rühren. Zum Schluss den Vanilleextrakt unterziehen. Die Eismasse über einer Schüssel durch ein feinmaschiges Sieb passieren, um die Ingwerstückchen zu entfernen.

KÜHLEN UND FRIEREN

Die Eismasse in eine Schüssel umfüllen und für etwa 3 Stunden in den Kühlschrank stellen (eine schnellere Variante findet ihr auf Seite 28). Die sehr kalte Eisbasis mit dem elektrischen Handmixer 2 Minuten auf höchster Stufe aufschlagen. In die Eismaschine geben und nach Herstellerangaben gefrieren, bis das Eis sehr cremig ist. Während der letzten 5 Minuten des Gefriervorganges die Ingwerstückchen zugeben. Die Eiscreme in Aufbewahrungsbehälter füllen und luftdicht verschließen. Im Tiefkühler mindestens 4 Stunden fest werden lassen.



EISTORTE

Ein wunderschöner Hingucker und der perfekte Nachtisch für festliche Anlässe.

ZUBEREITUNG IN DER EISMASCHINE

ERGIBT ETWA 10 TORTENSTÜCKE

1 runder, flacher Kuchen nach Wahl (2,5–3 cm Höhe), zubereitet in einer Springform (Ø 23 cm)
 etwa 2 Liter Eis nach Wahl (1 oder 2 Sorten)
 etwa 125 ml gut gekühlte Stückchen nach Wahl für das Innenleben der Torte,
 z. B. Cookie-Stückchen, Nüsse, Schoko-Stückchen, Früchte (ab Seite 118)
 Dekorationen nach Wahl für die Torten-Oberseite, z. B. Stückchen, Früchte, Glasur, Sauce (ab Seite 118)

ZUTATEN FÜR DEN SCHOKOLADENKUCHEN

200 g Zucker	1 TL Backpulver
180 g Mehl	1 TL Vanilleextrakt
20 g Kakaopulver	1 TL Apfelessig
2 Prisen Salz	60 ml desodoriertes Rapsöl

SCHOKOLADENKUCHEN

Den Backofen auf 170 °C vorheizen. Den Boden der Springform mit Backpapier auslegen. Den Rand mit neutralem Pflanzenöl einstreichen und rundum mit Backpapierstreifen in der Höhe der Springform auslegen. Alle trockenen Zutaten in die Schüssel der Küchenmaschine geben und gut vermischen. Die flüssigen Zutaten sowie 230 ml Wasser zugeben und auf langsamer bis mittlerer Stufe mixen, bis ein glatter Teig entsteht. Den fertigen Teig in die Springform gießen und im Ofen etwa 30 Minuten backen. Mit einem Zahnstocher in der Mitte einstechen, um zu testen, ob der Kuchen durchgebacken ist. Falls nicht, weiterbacken und den Test alle 5 Minuten wiederholen. Den Kuchen in der Form vollständig auskühlen lassen, dies dauert etwa 1 Stunde. Dann den Rand mit einem Messer vorsichtig von der Springform lösen und die Stückchen für die Füllung der Eis-Torte auf dem Kuchenboden verteilen. Kuchenboden mitsamt der Springform in den Tiefkühler stellen.

EISTORTE

Wird das Eis frisch zubereitet, kann es für die Fertigstellung der Eistorte direkt aus der Eismaschine verwendet werden. Kommt es aus dem Tiefkühler, muss es zunächst im Kühlschrank 20–30 Minuten angetaut und anschließend in einem Standmixer auf niedriger Stufe etwa 30 Sekunden gemixt werden, bis das Eis eine dickflüssige Konsistenz hat. Dabei nach Belieben weitere Stückchen unterrühren. Die Springform aus dem Tiefkühler nehmen und die Eismasse mit einem Spachtel sofort gleichmäßig auf dem Kuchenboden verteilen. Die Kuchenform einige Male kräftig auf eine stabile Oberfläche schlagen, um verbleibende Luftblasen im Eis zu schließen. Deko-Stückchen auf der Eistorte verteilen, mit Frischhaltefolie abdecken und über Nacht in den Tiefkühler stellen.

1–2 Stunden vor dem Servieren die Eistorte aus der Form lösen. Springform außen eng mit Aluminiumfolie einpacken, um den Spalt zwischen Boden und Rand abzudichten. Springform auf eine Platte passender Größe stürzen und den Rand der Springform unter heißes Wasser halten, bis er sich löst. Backpapier entfernen und vorsichtig auf eine Servierplatte wenden. Eistorte bis zum Servieren erneut tiefkühlen.

Eistorte 5 Minuten vor dem Servieren aus dem Tiefkühler nehmen und nach Wunsch dekorieren.