



Jérôme Eckmeier
Daniela Lais

EINFACH

VEGAN BACKEN

SÜSS & HERZHAFT - ZUM GENIESSEN & WOHLFÜHLEN





INHALT

- 6 Vorwort
 - 7 Die Top Ten der Veggie-Community
-

VEGAN BASICS

- 8 Die Grundausrüstung
 - 9 Im Vorratsschrank
 - 10 Gewusst wie – Techniken, Tipps & Tricks
 - 11 Einfach veganisiert
 - 12 Kleine Warenkunde
 - 14 Was ist was – Teige, Cremes und Toppings schnell erklärt
 - 15 Was gibt es wo? Easy shopping – vegan
-

16 SÜSSE KLEINIGKEITEN – ALS FRÜHSTÜCK, NACHSPEISE ODER NASCHEREI

46 KUCHEN & CO. – KLASSISCH, SAFTIG, FRUCHTIG

88 TORTEN & TARTES – BEEINDRUCKENDES FÜR GÄSTE & FESTE

118 HERZHAFTE SATTMACHER & SNACKS – VON PIZZA ÜBER QUICHE BIS BRÖTCHEN

154 WINTERLICH & WEIHNACHTLICH – LECKEREIEN FÜR DIE KALTE JAHRESZEIT

- 186 Grundrezepte
- 190 Register
- 191 Über die Autoren & Dank

Diese süße Blume ist immer eine kleine Sensation auf dem Frühstückstisch oder bei einem Picknick mit Freunden.

SÜSSE HIMBEERBLUME

Für 1 Springform von 32 cm Ø (16 Stücke)

Zubereitung: 35 Minuten + 55 Minuten Gehzeit + 30 Minuten Backzeit

Für den Teig:

- 1 Würfel frische Hefe
- 50 g vegane Margarine
- 600 g Dinkelmehl, plus etwas mehr für die Arbeitsfläche
- 100 g feiner Rohrzucker
- 2 TL Salz

Für die Füllung:

- 300 g Himbeeren (TK)
- 20 g feiner Rohrzucker
- 50 g Mandelblättchen
- 2 Minzeblätter

1 Für den Teig in eine Schüssel 300 ml lauwarmes Wasser füllen und die Hefe hineinbröseln. Zugedeckt bei Raumtemperatur etwa 10 Minuten gehen lassen, dann mit einem Schneebesen glatt rühren. In einem kleinen Topf die Margarine bei schwacher Hitze zerlassen. In einer Schüssel Dinkelmehl, Rohrzucker und Salz vermengen.

2 Die Wasser-Hefe-Mischung und die Margarine zu den trockenen Zutaten geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen, bis er die doppelte Größe erreicht hat.

3 Inzwischen für die Füllung die Himbeeren bei schwacher Hitze mit dem Rohrzucker erwärmen. Pürieren, kurz abkühlen lassen und die Mandeln unterheben. Die Minzeblätter fein schneiden und ebenfalls unterheben.

4 Den Teig nochmals durchkneten und in drei gleich große Portionen teilen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu etwa 1 cm dicken Teigplatten mit etwa 32 cm Ø ausrollen. Die erste Teigplatte in eine Springform legen, mit der Hälfte der Himbeer-Mandel-Mischung bestreichen, dann die zweite Teigplatte auflegen und mit der restlichen Himbeer-Mandel-Mischung bestreichen. Den Abschluss bildet die dritte Lage Teig, sie bleibt unbestrichen.

5 Den Backofen auf 180°C vorheizen. In die Mitte des Teigs mit einem Glas (etwa 8 cm Ø) eine Markierung eindrücken. Den Teig nur bis zum Glasrandabdruck in 16 gleichmäßige Stücke schneiden. Nun jedes Stück oben und unten fassen und zweimal drehen. Zum Schluss die äußeren Enden von zwei nebeneinanderliegenden Stücken umklappen, dabei schön rund formen und zusammenfügen, sodass acht »Blütenblätter« entstehen. Die süße Blume im Ofen auf der mittleren Schiene 30 Minuten backen.







BANANENTORTE

MIT SAUERRAHM-SCHOKOLADEN-FROSTING

Für 1 Springform von 24 cm Ø (12–14 Stücke)

Zubereitung: 45 Minuten + 1 Stunde Backzeit + 12 Stunden Kühlzeit

Für den Boden:

- 450 g Weizenmehl, Type 550
- 1 Tütchen Backpulver
- 240 g feiner Rohrzucker
- 1 TL gemahlene Vanille
- 2 EL Maisstärke
- etwas abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 100 ml Maiskeimöl
- 100 ml Reismilch
- 350 ml Mineralwasser mit Kohlensäure

Für das Frosting:

- 360 g vegane Zartbitterschokolade
- 115 g vegane Margarine
- 300 g veganer Sauerrahm (Zimmertemperatur)
- ½ TL gemahlene Vanille
- 750 g Puderzucker

Für Füllung und Dekoration:

- 5 mittelgroße Bananen
- etwas Rum
- dunkle und helle vegane Schokolade, geraspelt (nach Belieben)

1 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Für den Boden Mehl, Backpulver, Rohrzucker, Vanille, Maisstärke und Zitronenschale vermengen. Das Maiskeimöl mit der Reismilch verquirlen und zu den trockenen Zutaten geben. Das Mineralwasser langsam mit einem Löffel einrühren, bis keine Klümpchen mehr im Teig vorhanden sind.

2 Eine Springform mit Backpapier auslegen, den Teig einfüllen und den Boden im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 1 Stunde backen. Bleibt an einem hineingesteckten Holzstäbchen kein Teig mehr haften, ist der Boden fertig. Vollständig abkühlen lassen.

3 Für das Frosting die Schokolade in Stücke brechen und mit der Margarine im Wasserbad schmelzen. Den Sauerrahm mit der Vanille glatt rühren und unter die Schokoladenmischung heben. Den Puderzucker dazu-sieben und mit dem Handrührgerät unterrühren. Den Tortenboden zweimal waagrecht teilen. Einen Boden auf eine Tortenplatte legen, mit einem Tortenring umschließen und mit einer dünnen Frosting-Schicht bestreichen.

4 Für die Füllung die Bananen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Hälfte davon auf dem Frosting verteilen und leicht andrücken. Den zweiten Boden darauflegen und mit Rum tränken. Dünn mit Frosting bestreichen und mit Bananenscheiben belegen. Den dritten Boden darauflegen, ebenfalls mit Rum tränken und dünn mit Frosting bestreichen. Mit einem Messer zwischen Tortenrand und Ring entlangfahren und die Torte aus dem Ring lösen. Den Tortenrand mit dem restlichen Frosting bestreichen.

5 Die Torte nach Belieben mit Schokoladenraspeln verzieren, kalt stellen und am besten über Nacht durchziehen lassen.

Ein gesundes Brot, das mit der Kraft des Dinkels, den Vitaminen der Möhre und dem guten Fett der Walnuss punktet.

MÖHREN-WALNUSS-BROT

Für 1 Kastenform von 32 cm Länge (2 Brote)

380 ml Sojamilch, plus etwas mehr zum Bestreichen
1 Würfel frische Hefe
100 g Walnusskerne
50 g vegane Margarine, plus etwas mehr für die Form
500 g Möhren
2 EL Zitronensaft
750 g Dinkelmehl, Type 1050, plus etwas mehr für die Form
½ TL Salz
feiner Rohrzucker

Zubereitung: 30 Minuten + 70 Minuten Gehzeit + 45 Minuten Backzeit

1 Die Sojamilch in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze leicht erwärmen. In eine Schüssel geben, die Hefe hineinbröseln und zugedeckt bei Raumtemperatur etwa 10 Minuten gehen lassen. Dann mit einem Schneebesen glatt rühren.

2 Die Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Margarine dazugeben und zerlassen. Die Möhren schälen und fein raspeln, in einer Schüssel mit dem Zitronensaft mischen.

3 In einer großen Schüssel Dinkelmehl, Salz und 1 Prise Rohrzucker vermengen. Die Milch-Hefe-Mischung unterkneten, dann die Walnuss-Margarine-Mischung und die Möhrenraspel zufügen. Alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Diesen zu einer Kugel formen und zugedeckt an einem warmen Ort etwa 40 Minuten gehen lassen, bis er die doppelte Größe erreicht hat.

4 Den Teig noch einmal kräftig durchkneten und zwei kleine Laibe formen. Diese in eine gut gefettete und mit Mehl ausgestäubte Kastenform geben und nochmals zugedeckt 20 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Die Oberfläche der Brote rautenförmig einschneiden und mit etwas Sojamilch bestreichen. Die Brote im Ofen auf der mittleren Schiene 40–45 Minuten backen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

TIPP:

Eine hitzebeständige kleine Schüssel mit Wasser füllen und beim Backen mit in den Ofen stellen – das lässt das Brot noch saftiger werden.





VEGANE LECKEREIEN AUS DEM OFEN ...

Backen ohne Eier, Milch und Butter? VEBU-Chefkoch Jérôme Eckmeier und Backspezialistin Daniela Lais verraten, worauf es dabei ankommt und wie es eigentlich ganz einfach geht. Mal wieder Lust auf Waffeln, Heidelbeer-Cupcakes oder Brownies? Oder darf es gleich ein Kuchen sein – die Auswahl reicht von Bienenstich über Käsekuchen bis zur Biskuitrolle. Zum Beeindrucken gibt's Maulwurf-torte, Frankfurter Kranz und Schwarzwälder Kirschtorte. Oder doch lieber herzhaft? Dann lassen Flammkuchen, Quiches, feine Brötchen & Co. keine Wünsche offen!

... FÜR ALLE, DIE AUF NICHTS VERZICHTEN WOLLEN!



Besuchen Sie uns im Internet
www.dorlingkindersley.de

19,95 € [D] 20,60 € [A]

ISBN 978-3-8310-2780-4



9 783831 027804