

NICOLE JUST

VEGAN BACKEN

Mit Liebe, aber ohne Ei

KÜCHENRATGEBER



G|U



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100 %ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

INHALT

TIPPS UND EXTRAS

Umschlagklappe vorne:

Vegane Tauschbörse

- 4 Vegan backen – ein Kinderspiel
- 5 Grundrezept: Veganer Rührteig
- 6 Grundrezept: Süßer Hefeteig
- 7 Grundrezept: Quicheteig
- 64 Vegane Back-Basics – selbst gemacht

Umschlagklappe hinten:

Vegane Spezialzutaten
Deko-Tipps

8 LECKERE KLEINIGKEITEN

- 10 Warme Birnen-Hefe-Schnecken
- 12 Quarkbällchen
- 13 Mangotörtchen ohne Backen
- 14 Cupcakes
- 15 Mousse-au-Chocolat-Cups
- 15 Vanille-Buttercreme-Cups
- 16 Buchtein mit Pflaumen
- 18 Schneewittchen-Muffins
- 20 Ernussbutter-Cups
- 21 Mandelbutter-Cups

- 21 Cashew-Cranberry-Cups
- 22 Weihnachtsplätzchen
- 23 Vanillekipferl
- 24 Triple-Chocolate-Cookies
- 27 Nussecken

28 KUCHEN UND TORTEN

- 30 Rhabarber-Streuselkuchen
- 33 Apfel-Nusskuchen
- 34 Schwedische Apfeltorte
- 36 Biskuitrolle mit Blaubeercreme
- 38 Maronen-Vanille-Torte
- 40 Vanilletarte mit Quitten
- 42 Apfelstrudel
- 44 Käsekuchen mit Tofu
- 46 Avocado-Limetten-Torte
- 47 Avocado-Schoko-Torte

48 BROT UND QUICHE

- 50 Pizzabrot mit Kräutern
- 52 Tomaten-Rosmarin-Brot
- 53 Möhren-Walnuss-Brot
- 54 Spinat-Champignon-Quiche
- 56 Süßkartoffel-Pilz-Quiche
- 58 Tarte mit Birnen und Nusskäse
- 60 Register
- 62 Impressum





NUSSECKEN

Nussecken sind ein beliebter Klassiker und so lecker, dass sie auch in die vegane Küche passen. Ich liebe die Kombination aus Schokolade, fruchtiger Konfitüre und Nüssen.

Für den Boden:

300 g Mehl
2 TL Backpulver
150 g Zucker
½ TL Bourbon-Vanillepulver

1 EL Ei-Ersatzpulver
(oder Sojamehl)

150 g kalte vegane Margarine

Für den Belag:

200 g vegane Margarine
225 g Zucker
1 TL Bourbon-Vanillepulver
200 g gehackte Mandeln
200 g gehackte Haselnüsse
5 EL Aprikosenkonfitüre
200 g vegane Nugat- oder
Zartbitterschokolade

Schmecken immer

Für ca. 36 Stück |
1 Std. Zubereitung |
30 Min. Kühlen |
30 Min. Backen
Pro Stück ca. 240 kcal,
3 g EW, 17 g F, 20 g KH

- 1 Für den Boden Mehl, Backpulver, Zucker, Vanillepulver und Ei-Ersatzpulver auf einer Arbeitsfläche vermischen. Die Margarine in kleinen Stückchen daraufgeben und alle Zutaten mit den Händen rasch zu einem Teig verkneten. Den Teig in Klarsichtfolie wickeln und im Kühlschrank ca. 30 Min. ruhen lassen.
- 2 Inzwischen für den Belag die Margarine in einem Topf zerlassen. Zucker, Vanillepulver und 4 EL Wasser dazugeben und ca. 1 Min. karamellisieren lassen. Mandeln und Haselnüsse unter den Karamell rühren und die Masse abkühlen lassen.
- 3 Den Backofen auf 180° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig am besten mit den Händen oder auch einem Teigschaber gleichmäßig darauf verteilen. Aprikosenkonfitüre und 2 EL Wasser verrühren und mit einem Löffel oder Kuchenpinsel auf dem Teig verteilen. Den Teig mit der Nussmasse bestreichen. Den Kuchen im Ofen (Mitte) 25 – 30 Min. backen.
- 4 Den Kuchen aus dem Backofen nehmen, abkühlen lassen und in ca. 36 Dreiecke schneiden. Die Schokolade hacken und in einer Schüssel über dem heißen Wasserbad schmelzen lassen. Die Nussecken dekorativ damit verzieren.



RHABARBER-STREUSELKUCHEN

Nutzen Sie die kurze Rhabarbersaison für diesen Kuchen. Er stand schon bei meiner Oma auf dem Tisch. Und ich serviere ihn heute genauso lecker, aber vegan.

Für den Boden:

100 g weiche vegane

Margarine

100 g Zucker

250 g Mehl (Type 405)

½ Pck. Backpulver

1 TL Ei-Ersatzpulver

125 ml Pflanzenmilch (z. B.

Soja-, Hafer- oder Reismilch)

vegane Margarine

für die Form

Für den Belag:

300 g Rhabarber

100 g Mehl (Type 405)

2 EL + 70 g Zucker

1 Pck. Bourbon-Vanillezucker

65 g kalte vegane Margarine

Puderzucker zum Bestäuben

Schmeckt der ganzen Familie

Für 1 Springform von 26 cm Ø
(12 Stücke) |

25 Min. Zubereitung |

40 Min. Backen

Pro Stück ca. 280 kcal,

4 g EW, 12 g F, 38 g KH

1 Die Form einfetten. Für den Boden weiche Margarine und Zucker in eine Rührschüssel geben und mit den Quirlen des Handrührgeräts schaumig schlagen. Mehl mit Backpulver mischen und unterrühren. Ei-Ersatzpulver und Milch ebenfalls unterrühren. Den Teig in die Form füllen und glatt streichen.

2 Den Backofen auf 200° vorheizen. Für den Belag den Rhabarber putzen, waschen, schälen und in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Die Rhabarberstücke auf dem Teig verteilen und mit 2 EL Zucker bestreuen.

3 Für die Streusel Mehl, 70 g Zucker, Vanillezucker und kalte Margarine mit den Händen oder den Knethaken des Handrührgeräts zu einem kompakten Teig verkneten. Den Teig zwischen den Fingern zu Streuseln zerreiben und auf dem Rhabarber verteilen. Den Kuchen nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.

4 Den Kuchen im Backofen (Mitte) 35–40 Min. backen. Dann die Stäbchenprobe machen! Dafür ein Holzstäbchen in die Mitte des Kuchens stecken. Wenn kein Teig am Stäbchen hängen bleibt, ist er fertig. Sonst noch einige Min. weiterbacken. Den Kuchen herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

TIPP

Haben Sie mal Lust auf andere Früchte? Je nach Jahreszeit lege ich fächerartig 600 g Apfel- oder Birnenspalten, Pflaumenhälften oder entsteinte Kirschen auf den Teig. Je nach Süße der Früchte entscheide ich spontan, ob noch Zucker daraufkommt. Probieren Sie's einfach aus!



SCHWEDISCHE APFELTORTE

Diese Kombination aus fruchtig-samtiger Füllung und Sahne schmeckt immer und ist im Spätsommer mein größter Kuchenfavorit.

Für den Biskuitboden:

- 180 g Zucker
- 175 g Mehl (Type 405)
- 40 g Sojamehl
- 3 TL Backpulver (ca. 10 g)
- 2 Msp. Bourbon-Vanillepulver
- 3 EL neutrales Pflanzenöl
- vegane Margarine für die Form

Für die Füllung:

- 6 mittelgroße Äpfel (ca. 1 kg)
- 1 Bio-Zitrone | 150 g Zucker
- 2 Pck. Vanillepuddingpulver

1 TL Agar-Agar

1 Msp. Zimtpulver

1 Pck. aufschlagbare

Pflanzensahne

Außerdem:

1 Tortenring

geraspelte vegane

Schokolade (nach Belieben)

So schmeckt der Spätsommer

Für 1 Springform von 26 cm Ø
(12 Stücke) |

45 Min. Zubereitung |

30 Min. Backen |

8 Std. Kühlen

Pro Stück ca. 330 kcal,

3 g EW, 12 g F, 51 g KH

1 Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Boden der Form einfetten. Für den Biskuitboden Zucker, Mehl, Sojamehl, Back- und Vanillepulver in eine Rührschüssel geben und vermischen. 200 ml kaltes Wasser und Öl dazugeben, alle Zutaten mit den Quirlen des Handrührgeräts auf höchster Stufe ca. 2 Min. aufschlagen (Bild 1).

2 Den Teig in die Form füllen und glatt streichen. Im Backofen (Mitte) ca. 30 Min. backen. Dann die Stäbchenprobe machen! Dafür ein Holzstäbchen in die Mitte des Biskuitbodens stecken. Wenn kein Teig am Stäbchen hängen bleibt (Bild 2), ist er fertig. Sonst noch einige Minuten weiterbacken. Den Boden herausnehmen und abkühlen lassen.

3 Inzwischen für die Füllung die Äpfel schälen und raspeln. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, 1 TL Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Zitronensaft mit den Äpfeln mischen. Zucker, Puddingpulver, Agar-Agar und 150 ml Wasser in einen Topf geben, glatt verrühren und aufkochen. Die geraspelten Äpfel, Zitronenschale und Zimtpulver unterheben und unter Rühren ca. 1 Min. köcheln lassen.

4 Den Boden auf eine Kuchenplatte setzen. Den Tortenring um den Boden legen. Apfelmasse auf dem Boden verteilen (Bild 3) und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Zum Servieren die Sahne aufschlagen und auf der Apfelmasse verteilen. Nach Belieben mit geraspelter Schokolade verzieren.



KÄSEKUCHEN MIT TOFU

Statt Quark Tofu? Warum nicht! Diese vegane Version schmeckt unschlagbar gut. Wer es nicht weiß, schmeckt den Tofu meistens nicht heraus. Das sagen alle, die ihn probiert haben.

Für den Boden:

260 g Mehl (Type 405)

½ Pck. Backpulver

120 g Zucker | 1 Prise Salz

160 g weiche vegane

Margarine

2 Msp. Bourbon-Vanillepulver

vegane Margarine

für die Form

Für die Füllung:

800 g Seidentofu

240 g vegane Margarine

2 Bio-Zitronen

400 g Tofu natur

160 g Zucker

2 Pck. Vanillepuddingpulver

(oder 80 g Speisestärke und

½ TL Bourbon-Vanillepulver)

frische Beeren

(nach Belieben)

Der schmeckt wie der »Echte«

Für 1 Springform von

26 – 28 cm Ø (12 Stücke) |

30 Min. Zubereitung |

1 Std. Kühlen |

1 Std. 5 Min. Backen

Pro Stück ca. 460 kcal,

8 g EW, 29 g F, 42 g KH

1 Die Form einfetten. Für den Boden Mehl, Backpulver, Zucker und Salz auf einer Arbeitsfläche oder in einer Schüssel vermischen. Margarine in kleinen Stückchen daraufgeben und alles mit den Händen oder Knethaken des Handrührgeräts rasch zu einem Teig verkneten. Den Teig in die Form drücken, dabei einen Rand hochziehen. Die Form ca. 1 Std. in den Kühlschrank stellen.

2 Nach ca. 40 Min. Kühlzeit den Seidentofu in ein mit Küchenpapier ausgelegtes Sieb geben und ca. 10 Min. abtropfen lassen.

3 Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Margarine in einem Topf schmelzen und wieder etwas abkühlen lassen. Zitronen heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Saft und Schale mit flüssiger Margarine, abgetropftem Seidentofu, Tofu natur, Zucker und Puddingpulver in einem Mixer oder mit dem Pürierstab glatt pürieren.

4 Tofumasse auf den Boden gießen, glatt streichen. Im Ofen (Mitte) ca. 1 Std. 5 Min. backen. Sobald an einem Holzstäbchen nichts mehr kleben bleibt, ist der Kuchen fertig. Kuchen abkühlen lassen. Nach Belieben mit Beeren servieren.

VARIANTE ZUPFKUCHEN

Den Teig wie in Schritt 1 beschrieben zubereiten. Zwei Drittel des Teiges in die gefettete Form drücken, dabei einen kleinen Rand hochziehen und kalt stellen. 60 g Kakaopulver unter den übrigen Teig kneten. Den Teig kalt stellen. Die Füllung wie in Schritt 2 und 3 beschrieben zubereiten und auf den Boden streichen. Kakaoeig zu Streuseln zupfen, Tofumasse damit bestreuen. Im Ofen (Mitte) wie beschrieben backen.





AVOCADO-LIMETTEN-TORTE

8 Bio-Limetten | 300 g Cashewnusskerne | 120 g Kokosraspel | 150 g getrocknete Feigen | 2 EL + 100 ml flüssiges Kokosöl | 7–8 EL Agavendicksaft | 1 ½ TL Bourbon-Vanillepulver | 1 Prise Salz | 6 mittelgroße Avocados (z. B. Sorte Hass) | 1 Msp. Zimtpulver | 50 g zimmerwarme Kokoscreme | 50 g Kokosraspel

Ohne Backen | ohne Zucker

Für 1 Springform von 24–26 cm Ø (12–14 Stücke) | 35 Min. Zubereitung | 8 Std. Kühlen
Bei 14 Stücken pro Stück ca. 760 kcal, 9 g EW, 74 g F, 14 g KH

1 Limetten heiß waschen, abtrocknen und die Schale von 4 Limetten abreiben. Limettenschale mit Cashewnusskernen, 70 g Kokosraspeln, Feigen, 2 EL Kokosöl, 1 EL Agavendicksaft, ½ TL Vanille-

pulver und Salz in einem Mixer pürieren, bis eine klebrige Masse entsteht. Die Masse mit feuchten Händen auf den Boden der ungefetteten Form drücken und bis die Füllung fertig ist kalt stellen.

2 Für die Füllung die Avocados halbieren, entsteinen und die Hälften schälen. Die Schale der restlichen Limetten abreiben und den Saft aller Limetten auspressen. Avocados, Limettenschale und -saft, 6–7 EL Agavendicksaft, 1 TL Vanillepulver, Zimtpulver und Kokoscreme in eine Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Zum Schluss 100 ml Kokosöl mit einem Löffel unterrühren.

3 Die Füllung auf die kalte Masse in der Form geben, gleichmäßig verteilen und über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen. Mit übrigen Kokosraspeln verzieren.



AVOCADO-SCHOKO-TORTE

150 g Datteln | 350 g Haselnusskerne | 1 EL + 120 ml flüssiges Kokosöl | 9 EL Agavendicksaft | 2 TL Bourbon-Vanillepulver | 1 Prise Salz | 5 mittelgroße Avocados (z. B. Sorte Hass) | 100 g Kakaopulver | 3 EL getrocknete Gojibeeren (oder Cranberries)

Ohne Backen | gesündeste Schokotorte

Für 1 Springform von 26 cm Ø (12–14 Stücke) | 30 Min. Zubereitung | 8 Std. Kühlen
Bei 14 Stücken pro Stück ca. 845 kcal, 9 g EW, 83 g F, 10 g KH

1 Datteln vierteln. Mit Nüssen, 1 EL Kokosöl, 3 EL Agavendicksaft, 1 TL Vanillepulver und Salz in einem Mixer pürieren, bis eine klebrige Masse entsteht. Die Masse mit feuchten Händen auf den Boden der ungefetteten Form drücken und in den Kühlschrank stellen, bis die Füllung fertig ist.

2 Für die Füllung die Avocados halbieren, entsteinen und schälen. Avocadohälften, Kakaopulver, 6 EL Agavendicksaft und 1 TL Vanillepulver in einer Rührschüssel mit dem Pürierstab fein pürieren. Zum Schluss 120 ml Kokosöl mit einem Löffel unterrühren.

3 Die Füllung auf die kalte Masse in der Form geben und gleichmäßig verteilen. Die Torte mit den Gojibeeren verzieren. Die Füllung über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.

TIPP

Gojibeeren kaufe ich im Bioladen oder Reformhaus. Die getrockneten Früchte des Bocksdorns schmecken süß und sind sehr dekorativ. Wenn Sie keine Gojibeeren bekommen, ist das nicht schlimm: Verwenden Sie stattdessen getrocknete Cranberries.



VEGANES BACKPARADIES

Saftiger Rührkuchen, sahnige Torten und duftendes Brot ohne tierische Produkte – geht nicht? Geht doch! Über 40 abwechslungsreiche Rezepte sorgen dafür, dass der Backofen in Zukunft nicht mehr kalt wird. Ob Käsekuchen oder Nussecken, Cupcakes oder Pizzabrot – vegan backen kann so einfach sein!

Gelingt garantiert: Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

So einfach geht's: Alle wichtigen Handgriffe in Step-Fotos

Tauschbörse: Pflanzliche Alternativen für Ei, Butter, Milch & Co.



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 457 Backen

ISBN 978-3-8338-3337-3



9 783833 833373



PEFC 04-12-0928

€ 7,99 [D]

€ 8,30 [A]

www.gu.de

G|U