

VEGAN BACKEN!

DAS GOLDENE VON GU



OFENFRISCHE REZEPTE
ZUM GLÄNZEN UND GENIESSEN

G|U





VEGAN BACKEN

EINFACHER ALS GEDACHT

Gut gerüstet fürs vegane Backvergnügen!

Welche Zutaten ersetzen Ei & Co.? Was darf in keiner pflanzlichen Backstube fehlen? Hier gibt's die Basics, clevere Tipps und das kleine 1×1 für alle, die vegan und mit Freude backen wollen.



SÜSSE TEILCHEN

EINFACH UNWIDERSTEHLICH

Süßes Glück im Kleinformat! Zart, knusprig, cremig, diese veganen Teilchen sind kleine Verführer mit großer Wirkung – ob fürs Kaffeekränzchen, die Lunchbox oder den Seelentröster-Moment zwischendurch.



KUCHEN

MIT UND OHNE OBST

Kuchenliebe in jeder Variante: Saftig mit Früchten oder ganz pur, fluffig oder schokoladig, sommerlich-frisch oder herrlich klassisch – hier kommt zusammen, was das vegane Backherz höherschlagen lässt.



TORTEN

VON FESTLICH BIS SCHNELL

Tortenzeit – ohne tierische Zutaten, aber mit jeder Menge Wow! Diese veganen Torten machen Eindruck: mit cremigen Schichten, fruchtigen Akzenten und himmlischem Geschmack, fürs große Fest oder den kleinen Genussmoment.

4



QUICHES, PIZZA & CO.

134

HERZHAFT BELEGT UND GEFÜLLT

Knuspriger Genuss auf pflanzlich! Ob Quiche, Pizza oder herzhaftes Snacks – hier wird's würzig, unkompliziert und richtig lecker. Vegane Wohlfühlküche aus dem Ofen, die garantiert allen schmeckt!



BROT & BRÖTCHEN

174

KROSS UND KNUSPRIG

Frisch gebacken, voll pflanzlich! Knusprige Krusten, fluffige Krume – ob herzhaft, nussig oder klassisch: Diese veganen Brote und Brötchen duften nicht nur himmlisch, sie gelingen ganz einfach und machen einfach glücklich.



ANHANG

214

Register der Rezepte und Hauptzutaten
Bildnachweis
Impressum

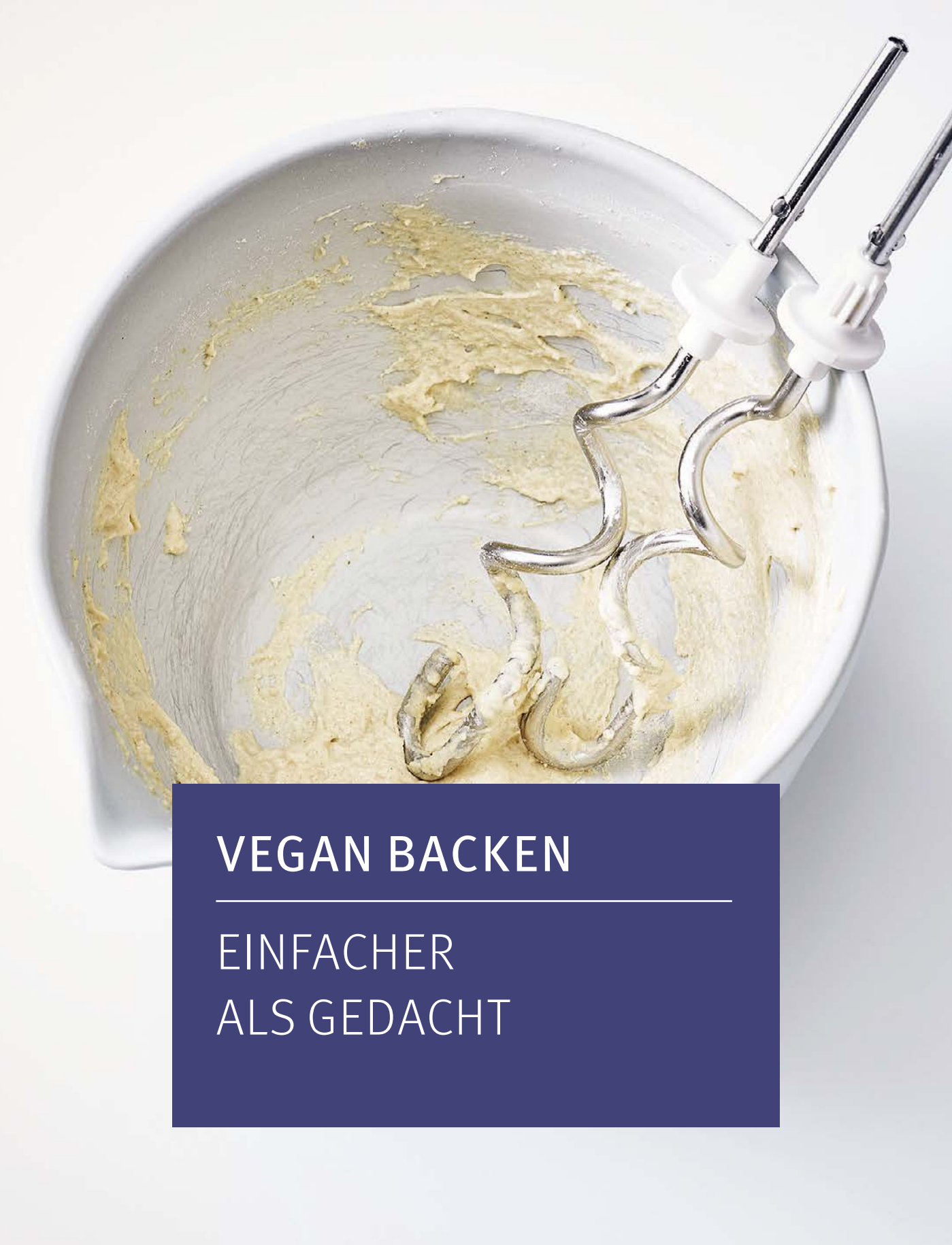
214

222

223

58

96



VEGAN BACKEN

EINFACHER
ALS GEDACHT



Mit Liebe, aber ohne Milch und Ei

Der Duft nach frischem Nusszopf oder Apfelstrudel, nach knusprigem Flammkuchen oder Fladenbrot ist verlockend. Aber kann Backen auch vegan funktionieren, ganz ohne Eier, Milch und Butter? Die Antwort lautet: Ja! Es funktioniert sogar ganz fantastisch.

Backen neu entdecken

Wie ein Teig ohne Ei zusammenhält, Biskuit luftig aufgeht oder Rührkuchen schön saftig wird, erfahren Sie auf den folgenden Seiten. Mit dem Know-how, auf was es beim veganen Backen ankommt und welche tierischen Produkte durch was zu ersetzen sind (S. 6f.), können Sie gleich loslegen. **Grundrezepte für tierfreie Backzutaten** (S. 8f.) und **vegane Teige** (S. 10f.) vervollständigen den veganen Backbaukasten. Damit gelingen rein pflanzliche Teilchen, Kuchen und Torten, süße und salzige Tartes, Quiches, Brote und Brötchen, zumal es heute die meisten der benötigten Zutaten im Handel fertig zu kaufen gibt. Das macht Lust auf Experimente, warum nicht die Lieblingskuchen vegan nachbacken? Wie immer klappt »Learning by doing« am besten – also nichts wie ran an die Rührschüssel.

Wichtige vegane Backzutaten

Neue und bekannte Zutaten wie **vegane Sahne** oder Natron erweisen sich in der veganen Backstube als wichtige Helfer. **Nüsse** liefern die Basis für **Nussmilch** und **-sahne** (Rezept S. 8). Der dabei anfallende Pulp ist zum Wegwerfen viel zu schade. Die Reste im Sieb oder Beutel dienen – ebenso wie gemahlene Nusskerne – als wichtige Backzutat, z. B. für Riegel und Gebäck (Rezept S. 46). **Agar-Agar** ist ein gern verwendetes veganes Geliermittel, **Natron** und **Backpulver** lockern, **Apfelmus** und **geschrotete Leinsamen** binden Teige und vegane Schokolade oder Kuvertüre bringen Farbe und Geschmack. Neben Rübenzucker und -sirup verleihen **Ahornsirup**



DIE MEISTEN VEGANEN BACKZUTATEN sind im Bioladen oder Supermarkt erhältlich.

und **Agavendicksaft** Gebäck Süße. Vermeintlich Altbekanntes wird beim veganen Backen zur kulinarischen Neuentdeckung.

Notwendige Gerätschaften

Spezielle Geräte braucht es dafür nicht. Backbleche und -formen, Handrührgerät und/oder Küchenmaschine sind meist vorhanden, ebenso Küchenwaage und Messbecher, Siebe, Backpinsel und Spritzbeutel mit verschiedenen Tüllen. Für Fortgeschrittene, die Pflanzenmilch & Co. selbst herstellen wollen, empfiehlt sich ein **Hochleistungsmixer** mit hoher Wattzahl. Nützlich auch: ein feinmaschiger **Nussmilchbeutel**, der ein glatteres, cremiges Ergebnis liefert und sich gut auspressen lässt.

VEGANE PRODUKTE IM HANDEL

Heutzutage sind im Handel viele rein pflanzliche Produkte zu entdecken. Die Mehrzahl der veganen Backzutaten bekommen Sie im Bioladen oder im normalen Supermarkt, z. B. **Pflanzenmilch** für Teige, Füllungen, Cremes und Glasuren (etwa Soja-, Mandel-, Hafer-, Reis- und Kokosmilch), ebenso **vegane Sahne**, **vegane Joghurt**, **Quark** und **Friskkäse**. Ebenso wie **vegane Butter**, die feinem Gebäck eine besonders mürbe und zarte Struktur verleiht. Überall erhältlich ist inzwischen auch **Ei-Ersatzpulver**, oft auf Basis von Süßlupinenmehl, das zum Binden und Auflockern von Teigen dient.



LIEBLINGSKLASSIKER

ZIMTSCHNECKEN

schon der Duft beim Backen ist unwiderstehlich

Für 8 Stück

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Ruhezeit 2 Std.

Backzeit 25 Min.

pro Stück ca. 545 kcal

200 ml Pflanzenmilch

500 g Mehl

1 Pck. Trockenhefe

1 Pck. Vanillepuddingpulver

2 Pck. Vanillezucker

1 Prise Salz

200 g weiche vegane Margarine

2 EL Aprikosenkonfitüre

1 Apfel

½ Zitrone

6 EL Zucker

3–4 TL Zimtpulver

2 TL Lebkuchengewürz

Für die Glasur:

4 EL Puderzucker

2 EL Speisestärke

1 Msp. gemahlene Bourbonvanille

2–3 EL Apfelsaft

Außerdem:

1 Springform (ca. 24 cm Ø)

Mehl zum Arbeiten

- 1 Die Pflanzenmilch leicht erwärmen. Mehl, Trockenhefe, Vanillepuddingpulver, Vanillezucker und Salz in einer Schüssel mischen. 100 g weiche Margarine, die Pflanzenmilch und die Konfitüre dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts in ca. 5 Min. zu einem glatten Teig verkneten. Diesen zugedeckt in ca. 1 Std. an einem warmen Ort auf die doppelte Größe aufgehen lassen.

- 2 Kurz vor Ende der Gehzeit den Apfel waschen, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Die Zitrone auspressen, den Saft mit den Apfelwürfeln vermischen und diese bis zur weiteren Verwendung beiseitestellen.

- 3 Die übrige Margarine (100 g) mit Zucker, Zimtpulver und Lebkuchengewürz mit einem Löffel cremig rühren.

- 4 Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und rechteckig ca. 1 cm dick ausrollen (dabei nicht mehr kneten!). Den Teig mit der Margarine-Zucker-Mischung bestreichen und die Apfelwürfel gleichmäßig darauf verteilen. Den Teig von der langen Seite her aufrollen und die Rolle in 8 Stücke schneiden.

- 5 Die Springform mit Backpapier auslegen. Die Teigstücke in die Form setzen und abgedeckt 1 Std. an einem warmen Ort gehen lassen. Ca. 15 Min. vor Ende der Gehzeit den Backofen auf 180° vorheizen. Die Form in den Ofen schieben (Mitte) und die Zimtschnecken in 25 Min. goldbraun backen. Herausnehmen, kurz abkühlen und die Zimtschnecken auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

- 6 Inzwischen für die Glasur Puderzucker, Stärke und Vanille mischen. Teelöffelweise so viel Apfelsaft unterrühren, bis eine leicht zähe Masse entstanden ist. Die Glasur auf die Zimtschnecken streichen und vor dem Servieren trocknen lassen.





WAFFELTURM MIT BEEREN

Für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 50 Min.

pro Portion ca. 700 kcal

Für die Füllung:

70 g Erdnussbutter

1 EL Ahornsirup

80 g Himbeeren

80 g Blaubeeren

Für die Waffeln:

200 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl

1 leicht gehäufter TL Backpulver (ersatzweise Natron)

2 EL Speisestärke

50 g Buchweizenflocken (ersatzweise Hafer- oder Dinkelflocken; Kleinblatt)

Mark von 1 Vanilleschote

250 g Nussahne (Rezept S. 8; ersatzweise Kokosmilch)

2 TL Chiasamen (ersatzweise 1 EL geschrotete Leinsamen)

2 EL neutrales Öl

50 g Ahornsirup

150 ml Mineralwasser mit Kohlensäure

Außerdem:

1 Waffeleisen

Öl für das Waffeleisen

20 g Zartbitter-Kuvertüre (ersatzweise Zartbitterschokolade, mind. 60 % Kakaogehalt)

- 1 Für die Füllung die Erdnussbutter mit 125 ml Wasser aufkochen, glatt rühren und vom Herd nehmen, sobald sich eine cremige Masse gebildet hat. Den Ahornsirup unterrühren und die Creme abschmecken. Die Himbeeren und Blaubeeren verlesen, waschen und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.

knusprige Überraschung fürs Sonntagsfrühstück

- 2 Für die Waffeln das Mehl in eine Schüssel sieben. Backpulver, Stärke und Buchweizenflocken zugeben und alles gut vermengen. Das Vanillemark mit der Nussahne, den Chiasamen, Öl und Ahornsirup verrühren und ca. 5 Min. quellen lassen. Das Waffeleisen auf mittlerer Stufe vorheizen.
- 3 Die Chia-Nuss-Mischung zu den trockenen Zutaten in die Schüssel gießen und alles mit einem Löffel rasch zu einem homogenen Rührteig verarbeiten. Zum Schluss das Mineralwasser unterrühren.
- 4 Das Waffeleisen leicht ölen. Pro Waffel 1 Schöpflöffel Teig in die Mitte geben und in 2–4 Min. zu einer goldbraunen Waffel ausbacken. Auf diese Weise nacheinander weitere 4–5 Waffeln backen, herausnehmen (s. Tipp) und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.
- 5 Die Kuvertüre hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen, dann wieder kurz abkühlen lassen.
- 6 Eine Waffel auf einen Teller legen und 1 gehäuften EL Erdnusscreme in Klecksen darauf verteilen. Je 1 EL Himbeeren und Blaubeeren aufstreuen. Eine zweite Waffel darauflegen und ebenso mit Erdnusscreme und Beeren toppen. Auf diese Weise fortfahren, bis alle Waffeln aufgebraucht sind. Den Waffelturm mit der übrigen Erdnusscreme und den restlichen Beeren garnieren, mit der noch flüssigen Kuvertüre beträufeln und servieren.

Gut zu wissen

Damit die Waffeln nicht am Waffeleisen kleben bleiben, die Backflächen jeweils leicht mit Öl bepinseln und nach dem Schließen auf keinen Fall zu früh öffnen. Erst wenn der Deckel sich ohne Druck abheben lässt, sind die Waffeln fertig. Und falls Sie das Eisen doch mal zu früh geöffnet haben: Schnell wieder schließen und den Deckel noch mal leicht andrücken.





KOKOSKARAMELL-TARTE

mit Erdnüssen und Schokolade – unbedingt eine Sünde wert

Für 12 Stücke

Zubereitungszeit ca. 2 Std.

Kühlzeit 10 Std.

Backzeit 17 Min.

pro Stück ca. 495 kcal

Für die Dulce de Leche:

200 g Zucker

800 ml Kokosmilch (mind. 60 % Kokosanteil, ohne Zusätze)

2 Msp. Johannisbrotkernmehl

Für den Teig:

250 g Dinkelmehl (Type 1050)

100 g Zucker

1 TL Meersalz

120 g kalte vegane Margarine

Für die Glasur:

150 g Zartbitter-Kuvertüre (mind. 55 % Kakaoanteil)

2 TL Kakaobutter

5 EL Pflanzencreme zum Kochen

Außerdem:

1 Springform (25 cm Ø)

Mehl zum Arbeiten

vegane Margarine für die Form

100 g geröstete, ungesalzene Erdnuskerne

½ TL Fleur de Sel (nach Belieben)

- 1 Für die Dulce de Leche am Vortag den Zucker mit der Kokosmilch in einem Topf aufkochen und 50–60 Min. bei kleiner Hitze offen einköcheln lassen, dabei hin und wieder umrühren. Sobald die Mischung deutlich dunkler wird, öfter rühren, bis die Mischung sirupartig eindickt. Dann das Johannisbrotkernmehl unterrühren, die Dulce-de-Leche-Mischung abkühlen lassen und mind. 8 Std. (oder über Nacht) kalt stellen.

- 2 Am Backtag für den Teig das Mehl in eine Schüssel sieben und mit Zucker und Salz vermischen. Die kalte Margarine in Flöckchen zugeben und alles krümelig zerreiben. 3–4 TL eiskaltes Wasser zufügen und alles rasch glatt kneten. Den Teig zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie oder auf wenig Mehl etwas größer als die Springform ausrollen. Die Form mit Margarine fetten und mit dem Teig auskleiden, dabei auch einen ca. 2 cm hohen Rand formen. Anschließend den Teig in der Form ca. 30 Min. kalt stellen.

- 3 Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen und im Ofen (Mitte) in 15–17 Min. goldgelb backen. Die Form herausnehmen und den Boden auskühlen lassen.

- 4 Die Erdnüsse halbieren oder grob hacken, auf dem gebackenen Boden verteilen, mit der Dulce de Leche übergießen und mit Fleur de Sel bestreuen. Die Tarte für ca. 30 Min. in den Kühlschrank stellen.

- 5 In der Zwischenzeit für die Glasur die Kuvertüre hacken und mit der Kakaobutter und Pflanzencreme langsam über einem heißen Wasserbad schmelzen. Die Glasur gleichmäßig auf der Dulce de Leche verteilen und die Tarte in ca. 20 Min. im Kühlschrank fest werden lassen.

- 6 Die Tarte aus der Kühlung nehmen, in ca. 10 Minuten Raumtemperatur annehmen lassen, in Stücke schneiden und servieren.

Profi-Tipp

Die vegane Margarine vor der Verarbeitung in Frischhaltefolie wickeln und ca. 2 Stunden tiefkühlen. Sie lässt sich dann ganz einfach mit einer Küchenreibe grob raspeln.





APFELKUCHEN MIT PUDDINGFÜLLUNG

darf auf der herbstlichen Kaffeetafel nicht fehlen

Für 12 Stücke

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Kühlzeit 30 Min.

Backzeit 40 Min.

pro Stück ca. 290 kcal

Für den Teig:

300 g Mehl

100 g Zucker

½ TL Salz

½ TL gemahlene Bourbonvanille

½ TL Backpulver

1 TL Zimtpulver

150 g kalte vegane Margarine

Für die Puddingfüllung:

3 EL Zucker

2 EL Speisestärke

½ TL gemahlene Bourbonvanille

250 ml Sojamilch

Für die Apfelfüllung:

1 kg Äpfel (säuerliche Sorte, z. B. Boskop, Elstar, Jonagold)

½ Zitrone

2 EL Zucker

1 TL Zimtpulver

2 EL Speisestärke

Außerdem:

1 Springform (ca. 26 cm Ø)

Mehl zum Arbeiten

vegane Margarine für die Form

- 1 Für den Teig alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermischen. Die kalte Margarine in Flöckchen darüber verteilen und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts oder mit den Händen krümelig vermischen. Nach und nach 4–5 EL eiskaltes Wasser hinzugeben, bis sich die Krümel zusammenklumpen. Dann alles mit den Händen rasch glatt kneten.
- 2 Den Teig zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie oder auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Kreis (ca. 1 cm dick, 30 cm Ø) ausrollen. Die Springform mit Margarine fetten. Die Form mit dem Teig auskleiden, dabei einen ca. 5 cm hohen Rand hochziehen. Die Form ca. 30 Min. kühl stellen.
- 3 Für die Puddingfüllung Zucker, Stärke und Vanille mit einem Drittel der Sojamilch glatt rühren. Die übrige Sojamilch aufkochen, die Stärkemischung zugeben und alles unter Rühren ca. 1 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und den Pudding abkühlen lassen, dabei gelegentlich umrühren, damit sich keine Haut auf der Oberfläche bildet.
- 4 Den Backofen auf 180° vorheizen. Für die Apfelfüllung die Äpfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Viertel in dünne Spalten schneiden. Die Zitrone auspressen. Zitronensaft, Zucker, Zimt und Stärke mit den Apfelspalten vermengen.
- 5 Den Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Den Pudding darauf verteilen und rosettenartig mit Apfelspalten belegen. Den Kuchen im Ofen (Mitte) in 35–40 Min. goldbraun backen. Sollte er zu dunkel werden, rechtzeitig mit Alufolie oder Backpapier abdecken.
- 6 Herausnehmen und den Kuchen in der Form vollständig auskühlen lassen. Anschließend aus der Form lösen und den Apfelkuchen servieren.







MANGO-CAPPUCCINO-TORTE

rund ums Jahr ein exotischer Genuss

Für 12 Stücke

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

Backzeit 35 Min.

Kühlzeit 5 Std.

pro Stück ca. 305 kcal

Für den Boden:

220 g Dinkelmehl

60 g gemahlene Mandeln

120 g Zucker

2 TL Backpulver

60 ml Rapsöl

200 ml Mineralwasser mit Kohlensäure

Für die Cappuccinocreme:

300 g aufschlagbare Pflanzencreme

100 g vegane Vollmilchschokolade

14 g lösliches Cappuccinopulver (ersatzweise lösliches Kaffeepulver)

Für das Mangogelee:

350 ml Mangosaft

1 Pck. Vanillepuddingpulver

Außerdem:

1 Springform (ca. 20 cm Ø)

Öl für die Form

- 1 Den Backofen auf 185° vorheizen. Die Springform mit Öl fetten. Für den Boden das Mehl in eine Rührschüssel sieben. Mandeln, Zucker und Backpulver in einer Schüssel mischen. Rapsöl und Mineralwasser verrühren und zu den trockenen Zutaten in die Schüssel geben. Alles mit den Rührbesen des Handrührgeräts zu einem cremigen Teig verrühren.
- 2 Den Teig in die vorbereitete Form geben, gleichmäßig verteilen und im Ofen (Mitte) 30–35 Min. backen (Stäbchenprobe machen). Den Tortenboden kurz abkühlen lassen, dann aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

- 3 Inzwischen für die Cappuccinocreme die Pflanzencreme mit den Rührbesen des Handrührgeräts steif schlagen. Die Schokolade in Stücke brechen oder hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen, dann kurz abkühlen lassen. Dann die noch flüssige Schokolade mit dem Cappuccinopulver behutsam unterheben und die Creme 1 Std. kalt stellen.
- 4 Für das Mangogelee 5 EL Mangosaft mit dem Puddingpulver glatt rühren. Den restlichen Saft in einem kleinen Topf erhitzen. Dann die Puddingpulvermischung in den köchelnden Mangosaft rühren und so lange weiterschlagen, bis eine cremige Masse entsteht. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
- 5 Den Tortenboden in die Form zurücklegen. Die Cappuccinocreme einfüllen und gleichmäßig verstreichen. Das Mangogelee vorsichtig auf der Creme verteilen und die Torte mindestens 4 Std. (oder besser über Nacht) kalt stellen.
- 6 Anschließend die Torte vorsichtig aus der Form lösen, auf eine Platte setzen und servieren.

Styling-Tipp

Die Torte noch mit ein paar Kokosspänen garnieren oder mit einer Handvoll frischer Himbeeren, Heidelbeeren oder Brombeeren toppen.

LEMON-CURD-TORTE

fein umhüllt und superzitronenfruchtig

Für 12 Stücke

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

Backzeit 35 Min.

Kühlzeit 1 Std.

pro Stück ca. 375 kcal

Für die Zitronencreme:

1 Bio-Zitrone

1 große Orange

100 g Zucker

30 g Speisestärke

2 EL Pflanzenmilch

1 Msp. gemahlene Bourbonvanille

Für den Biskuit:

1 Bio-Zitrone

400 g Dinkelmehl (Type 630)

200 g Puderzucker

2 gestrichene TL Natron

1 TL gemahlene Bourbonvanille

1 Prise Salz

120 ml neutrales Öl

2 TL veganer Apfelessig (ersatzweise veganer Weißweinessig)

220 ml Mineralwasser mit Kohlensäure

180 g Sojaghurt

Für das Topping:

200 g kalte aufschlagbare Pflanzencreme

½–1 TL Pfeilwurzelsstärke

1 TL Puderzucker

1 Bio-Zitrone

Außerdem:

1 Springform (ca. 26 cm Ø)

- 1 Für die Zitronencreme die Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Anschließend die Zitrone und Orange halbieren und auspressen. Den Zitrusaft in einen Messbecher geben und mit Wasser auf 300 ml auffüllen. 200 ml der Mischung abmessen und mit dem Zucker in einem Topf aufkochen.
- 2 Die übrige Saftmischung mit der Stärke glatt rühren und unter Rühren in die kochende Flüssigkeit gießen. Alles ca. 2 Min. unter ständigem Rühren köcheln lassen, dann vom Herd nehmen und die Mischung abkühlen lassen. Pflanzenmilch und Vanille einrühren und die Zitronencreme zugedeckt abkühlen lassen.
- 3 Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Boden der Springform mit Backpapier belegen. Für den Biskuit die Zitrone heiß waschen, trocken tupfen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die gesamte abgeriebene Zitronenschale mit den trockenen Teigzutaten in einer Schüssel vermischen. Öl, Essig, Mineralwasser, Sojaghurt und Zitronensaft zugeben und alles rasch verrühren. Den Teig in die vorbereitete Form füllen, glatt streichen und im Ofen (Mitte) 35–40 Min. backen (Stäbchenprobe machen).
- 4 Herausnehmen, den Biskuit abkühlen lassen und aus der Form lösen. Die Oberfläche begradigen, falls nötig, und den Kuchen waagrecht halbieren. Einen Boden auf eine Tortenplatte setzen und mit der Hälfte der Zitronencreme bestreichen, dann den zweiten Boden auflegen.
- 5 Für das Topping die kalte Pflanzencreme aufschlagen, ½ TL Stärke dazugeben und die Mischung weiterschlagen, bis sie cremig-fest wirkt. Bei Bedarf noch ½ TL Stärke unterrühren. Die übrige Zitronencreme unterheben, die Creme mit Zucker abschmecken und ca. 1 Std. kühl stellen.
- 6 Die Torte rundum mit der Zitronensahne bestreichen. Die Zitrone für das Topping heiß waschen, trocken tupfen und in 12 ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Jede Scheibe bis zur Mitte einschneiden, eindrehen, die Torte mit den Zitronenscheiben toppen und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.





FLAMMKUCHEN MIT KÜRBIS UND APFEL

herbstlicher Genuss mit Biss

Für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

Ruhezeit 1 Std.

Backzeit 20 Min.

pro Portion ca. 645 kcal

Für den Teig:

300 g Dinkelvollkornmehl

1 TL Trockenhefe

3 EL Sonnenblumenkerne

1 TL Salz

3 EL Olivenöl

Für den Belag:

250 g Hokkaido-Kürbis

1 kleiner Apfel

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

6 Salbeiblätter (nach Belieben)

300 g fermentierte Cashewcreme (Rezept S. 9;
ersatzweise 150 g vegane Crème fraîche und
etwas ungesüßte Pflanzenmilch zum Glattrühren)

Salz · Pfeffer

4–5 EL Pflanzenmilch

1 EL Trüffelöl

3 Handvoll Feldsalat

Außerdem:

Dinkelvollkornmehl zum Arbeiten

- 1 Für den Teig das Mehl in eine Rührschüssel sieben und mit der Trockenhefe, den Sonnenblumenkernen und dem Salz mischen. Olivenöl und 300 ml lauwarmes Wasser dazugeben und mit den Knethaken des Handrührgerätes einarbeiten. Alles 5–8 Min. weiterkneten, bis ein glatter, leicht klebriger Teig entstanden ist. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen.

- 2 Inzwischen den Kürbis waschen, abtropfen lassen, putzen und die Kerne sowie das faserige Innere mit einem Löffel entfernen. Das Fruchtfleisch in 2–3 mm dicke Scheiben schneiden oder hobeln. Den Apfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in 2–3 mm dicke Spalten schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Zwiebel halbieren und in ca. 2–3 mm dicke Streifen schneiden, den Knoblauch fein würfeln. Salbei waschen, trocken schütteln und fein hacken. Salbei und Knoblauch mit 8 EL Cashewcreme vermischen. Diese mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.
- 3 Den Backofen auf 240° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit einem bemehlten Rollholz in Blechgröße ausrollen. Den Teig auf das vorbereitete Blech legen, mit der Salbei-Knoblauch-Creme bestreichen und mit Kürbis, Apfel und Zwiebel belegen. Das Blech in den Ofen (Mitte) schieben und den Flammkuchen 20 Min. backen, bis er leicht gebräunt und knusprig ist.
- 4 Inzwischen die übrige Cashewcreme mit der Pflanzenmilch und dem Trüffelöl glatt rühren, salzen, pfeffern und abschmecken. Den Feldsalat waschen und abtropfen lassen. Den fertigen Flammkuchen aus dem Ofen nehmen, mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen und den Feldsalat darauf verteilen. Die Creme darüberträufeln und den Flammkuchen servieren.

Tausch-Tipp

Der Belag lässt sich vielfältig variieren: etwa mit 200 g klein gewürfeltem, in 2 EL Olivenöl kurz angebratenem Räuchertofu und roten Zwiebelringen oder auch mit dünnen Streifen mediterranem Gemüse wie Paprika, Artischocken und Zucchini.





PIZZA TRICOLORE MIT RÄUCHERTOFU

aus der Eisenpfanne besonders knusprig

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

Ruhezeit 35 Min.

Backzeit 12 Min. pro Pizza

pro Portion ca. 860 kcal

Für den Teig:

240 g Mehl

2 TL Trockenhefe

2 Msp. Zucker

2 Msp. Salz

Für die Tomatensauce:

300 g stückige Tomaten (aus der Dose)

2 TL getrocknete mediterrane Kräuter (z. B. Kräuter der Provence)

2 TL Agavendicksaft

Salz · Pfeffer

Für den Belag:

150 g Brokkoli · Salz

100 g Kirschtomaten

100 g Räuchertofu

1 EL Olivenöl

8 EL Cashew-Ricotta (Rezept S. 9)

Außerdem:

1 ofenfeste Pfanne (z. B. aus Eisen oder Gusseisen, ca. 26 cm Ø)

Mehl zum Arbeiten

- 1 Für den Teig das Mehl mit den übrigen Zutaten in eine Schüssel geben. 120 ml lauwarmes Wasser zugießen und alles zu einem Teig verkneten. Diesen abgedeckt an einem warmen Ort ca. 35 Min. gehen lassen.
- 2 Inzwischen für die Tomatensauce die stückigen Tomaten mit Kräutern und Agavendicksaft verrühren und sehr kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce darf ruhig etwas überwürzt sein.

3 Für den Belag den Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Die Röschen in sprudelnd kochendem Salzwasser ca. 1 Min. blanchieren, danach sofort eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Kirschtomaten waschen und halbieren.

4 Den Räuchertofu in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Tofuscheiben darin ca. 1 Min. von beiden Seiten bei mittlerer Hitze anbraten.

5 Die Eisenpfanne in den Backofen stellen und diesen auf höchster Stufe ca. 15 Min. vorheizen. In der Zwischenzeit den Teig halbieren und auf einer bemehlten Arbeitsfläche jeweils zu einem Fladen in Pfannengröße flach drücken.

6 Die heiße Pfanne aus dem Ofen nehmen, einen Fladen einlegen und mit Tomatensauce bestreichen. Mit einem Teelöffel die Hälfte des Cashew-Ricottas in kleinen Häufchen daraufsetzen. Die Pizza mit der Hälfte der restlichen Zutaten belegen und 10–12 Min. im Ofen (Mitte) backen. Dabei in den letzten 3 Min. die Grillfunktion zuschalten, falls vorhanden.

7 Die Pizza herausnehmen und servieren. Die zweite Pizza ebenso belegen und backen.

Tausch-Tipp

Statt Cashew-Ricotta können Sie für die Pizza auch **Hefeschmelz** verwenden: Dafür 6 EL Hefeflocken mit 4 EL Pflanzenmilch (z. B. Soja- oder Reismilch), ½ TL Salz, 1 Msp. Knoblauchgranulat, 1 EL Zitronensaft und ½ TL Senf vermengen. Falls Sie gleich eine größere Menge zubereiten wollen: Die Hefeflockenmischung hält sich im Kühlschrank 4–5 Tage.







SCHNELLES ROGGENBROT

wenig Aufwand, viel Geschmack

Für 1 Brot (ca. 16 Scheiben)

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Ruhezeit 1 Std. 10 Min.

Backzeit 45 Min.

pro Scheibe ca. 150 kcal

½ Würfel frische Hefe (ca. 21 g)

50 g flüssiger Malzextrakt (s. Tipp)

350 g Roggenmehl (Type 1150)

150 g Weizenmehl (Type 550)

15 g Salz

150 g flüssiger Natursauerteig (selbst angesetzt oder aus dem Beutel)

Außerdem:

Mehl zum Arbeiten und zum Bestreuen

- 1 Die Hefe in eine Rührschüssel bröckeln und den Malzextrakt zugeben. Beides in 300 ml lauwarmem Wasser auflösen. Anschließend beide Mehlsorten, das Salz und den Sauerteig dazugeben und alles gründlich unterarbeiten. Den Teig ca. 7 Min. mit dem Knethaken der Küchenmaschine (3 Min. auf langsamer, 4 Min. auf mittlerer Stufe) oder von Hand durchkneten.
- 2 Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und abgedeckt 30–40 Min. gehen lassen, dabei zwischen- durch zwei- bis dreimal zusammenfallen.
- 3 Anschließend den Teig rund wirken und etwas flach drücken, sodass ein runder Laib entsteht. Mit Mehl bestreuen und mit einem scharfen Messer viermal leicht einschneiden, sodass ein (an den Ecken nicht ganz geschlossenes) Quadrat entsteht. In die Mitte nach Belieben ein kleines Kreuz einritzen.
- 4 Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teigling auf das Blech legen und abgedeckt nochmals 30 Min. ruhen lassen.

5 Den Backofen auf 240° vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert). Ein Backblech mit Wasser benetzen und im Ofen mit erhitzen. Sobald die Temperatur erreicht ist, das Blech herausnehmen, das Blech mit dem Brot in den Ofen (Mitte) schieben und 10 Min. backen. Anschließend die Ofentemperatur auf 220° reduzieren und das Brot in ca. 35 Min. fertig backen.

6 Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und das Roggenbrot vor dem Anschneiden auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

Gut zu wissen

Malzextrakt ist eine Backzutat, die sich zu entdecken lohnt: Es gibt dem Brot eine schöne Farbe, einen vollen Geschmack und eine feine, leicht malzige Süße. Erhältlich ist es im Reformhaus oder im Fachversand.

Profi-Tipp

Die Teigreifung in den mehrfachen Ruhezeiten ist das A und O bei Roggenbrot. Dabei entwickelt der Teig nicht nur Triebkraft, sondern bildet auch das typische würzige Aroma aus. In diesem Rezept ist es das **Malz**, das für einen vollen Geschmack (und außerdem für eine schöne Kruste) sorgt. Deshalb kommt dieses Brot mit relativ kurzen Ruhezeiten aus und wird trotzdem lecker. Genau das Richtige für Bäcker mit wenig Zeit!



TOMATEN-BASILIKUM-CIABATTA

am besten noch warm genießen – zu Antipasti di verdure oder Salat

Für 2 Brote (à 500 g)

Zubereitungszeit ca. 1 Std. 15 Min.

Reifezeit 20 Std.

Ruhezeit 2 Std.

Backzeit 30 Min.

pro 100 g ca. 365 kcal

Für den Weizensauerteig:

50 g Weizenmehl (Type 1050)

5 g Weizensauerteig (Trockenprodukt aus dem Reformhaus; ersatzweise Roggensauerteig)

Für den Hauptteig:

250 g getrocknete Tomaten (in Öl)

125 g Basilikum (ca. 3 Bund)

10 g Hefe

500 g Weizenmehl (Type 550)

10 g Salz

3 EL Olivenöl

Außerdem:

Olivenöl und Mehl zum Arbeiten

- 1 Am Vortag für den Weizensauerteig Mehl und Sauerteig in einer Schüssel mit 50 ml Wasser gut vermischen. Den Sauerteigansatz abgedeckt 15–20 Std. bei Raumtemperatur reifen lassen.
- 2 Am nächsten Tag für den Hauptteig die getrockneten Tomaten abtropfen lassen, dabei das Öl auffangen. Dann die Tomaten in feine Streifen schneiden. Das Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
- 3 Die Hefe in eine Rührschüssel bröckeln und in 275 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl, Salz, den Sauerteigansatz und zum Schluss das Olivenöl hinzufügen und alles gut vermengen. Den Teig 10 Min. mit dem Knethaken der Küchenmaschine (erst 3 Min. auf niedriger, dann 7 Min. auf hoher Stufe) oder von Hand durchkneten. Zum Schluss die Tomaten- und Basilikumstreifen vorsichtig einarbeiten.

- 4 Eine große Schüssel mit Olivenöl ausstreichen.

Den Teig einlegen und abgedeckt 1–1 ½ Std. bei Raumtemperatur gehen lassen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

- 5 Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, halbieren und jeweils zu einem länglichen Laib formen. Die Teiglinge auf das vorbereitete Blech legen und abgedeckt bei Raumtemperatur nochmals 30 Min. ruhen lassen.
- 6 Den Backofen auf 250° vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert), dabei ein mit Wasser benetztes Blech mit erhitzen. Sobald die Temperatur erreicht ist, das heiße Blech herausnehmen. Das Blech mit den Teiglingen in den Ofen (Mitte) schieben und die Ofentemperatur auf 220° reduzieren. Die Brote in ca. 30 Min. goldbraun backen.
- 7 Herausnehmen, die Ciabatta-Laibe noch heiß mit dem aufgefangenen Tomatenöl bestreichen, etwas abkühlen lassen und servieren.

Styling-Tipp

Wenn man die Teigstränge spiralförmig in sich verdreht, bekommen die Brote eine besonders schöne Form.

Profi-Tipp

Aus dem gleichen Teig lassen sich auch kleine **Focacciafladen** backen: Dazu kleine Teigkugeln zu dünnen Fladen (ca. 10 cm Ø) ausrollen und diese im Ofen in ca. 15 Min. knusprig backen. Sie schmecken ebenfalls mit Tomaten-Einlegeöl bestrichen oder mit grob gemahlenem schwarzem Pfeffer und mit Meersalz bestreut.



Goldene Zeiten

... für vegane Backfeen und Teigkünstler!

Über **125 REZEPTHIGHLIGHTS**, die nicht nur vegane Backherzen höherschlagen lassen: von süßen Teilchen über saftige Kuchen und festliche Torten bis hin zu herzhaften Quiches und Knusperkrusten-Brot – mit Foto, gelingsicher und mehrfach getestet!

GUT ZU WISSEN: das **WICHTIGSTE KNOW-HOW** rund um Zutaten, Austauschmöglichkeiten und mehr gleich zu Beginn

VEGAN BACKEN leicht gemacht: jede Menge **TIPPS** zu den Rezepten fürs »easy going« in der veganen Backstube

BESONDERS HERVORGEHOBEN: alle Lieblingsklassiker wie Zimtschnecken, Nusszopf und Erdbeerkuchen – selbstverständlich in Vegan

WG 453 Allgemeine Kochbücher
ISBN 978-3-8338-9837-2



9 783833 898372

€ 25,00 [D]

www.gu.de