

Axel Meyer

Die Kunst vegan zu backen

Leseprobe

[Die Kunst vegan zu backen](#)

von [Axel Meyer](#)

Herausgeber: Kosmos Verlag



<http://www.unimedica.de/b17029>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



SPINATTÖRTCHEN

mit Pinienkernen

Für 4 Törtchen (12 cm Ø)

Für den Teig

50 g Buchweizenmehl
75 g Dinkelvollkornmehl
40 g natives Olivenöl
1 TL Meer- oder Steinsalz

Für den Belag

1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
250 g Spinat
2 EL natives Olivenöl
100 ml Bio-Sojasahne
40 g Pinienkerne
Kräutermeersalz
2 TL Currypulver
1 EL Guarkernmehl

Zeitbedarf

- 40 Minuten
- 30 Minuten ruhen
- 20 Minuten backen

So geht's

1. Buchweizenmehl und Dinkelvollkornmehl in eine Schüssel geben, mit Olivenöl und Salz dynamisch aber entspannt zu einem glatten Teig kneten. Zugedeckt 30–45 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Spinat waschen und gut abtropfen lassen. Wird grober Winterspinat verwendet, diesen etwas zerkleinern. Die Tartelettes-Förmchen gut fetten. Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen.
3. In einem Topf das Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten, den Spinat zugeben und bei schwacher Hitze kurz mitdünsten. Eventuell mit wenig Wasser ablöschen. Die Sojasahne unterziehen, die Pinienkerne hinzugeben und mit Salz und Currypulver würzen. Zum Schluss das Guarkernmehl unterziehen.
4. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, in 4 Portionen teilen und in die vorbereiteten Förmchen drücken. Die Spinatmasse gleichmäßig auf die Förmchen verteilen.
5. Die Törtchen auf einem Gitter auf der unteren Schiene 15–20 Minuten backen. Vorsichtig aus der Form nehmen und sofort servieren.

PAPRIKATÖRTCHEN

mit Basilikum

Für 4 Törtchen (12 cm Ø)

Für den Teig

siehe Rezept Spinattörtchen

Für den Belag

1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200 g rote Paprikaschote
2 EL natives Olivenöl
2 EL Wasser
2 EL Tomatenmark
100 ml Bio-Sojasahne
Kräutermeersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 EL Guarkernmehl
4 Basilikumblätter zum Garnieren

Zeitbedarf

- 40 Minuten
- 30 Minuten ruhen
- 20 Minuten backen

So geht's

1. Den Teig nach Rezept zubereiten.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Paprikaschote waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Tartelettes-Förmchen gut fetten. Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen.
3. In einem Topf das Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten, die Paprikawürfel zugeben und mit etwas Wasser bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten weich dünsten. Tomatenmark und Sojasahne unterziehen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Guarkernmehl unterziehen.
4. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, in 4 Portionen teilen und in die vorbereiteten Förmchen drücken. Die Paprikamasse gleichmäßig auf die Förmchen verteilen.
5. Die Törtchen auf einem Gitter auf der unteren Schiene 15–20 Minuten backen. Vorsichtig aus der Form nehmen, mit je 1 Basilikumblatt garnieren und heiß servieren.

PROBIEREN
SIE ES AUS!





Axel Meyer

[Die Kunst vegan zu backen](#)

160 Seiten, geb.
erschienen 2014



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de