

Roland Rauter

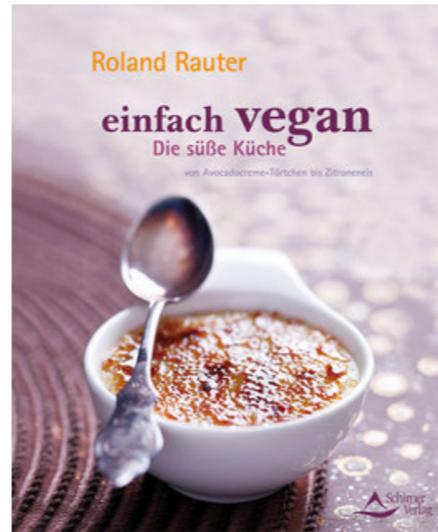
Einfach vegan - Die Süße Küche

Leseprobe

[Einfach vegan - Die Süße Küche](#)

von [Roland Rauter](#)

Herausgeber: Schirmer Verlag



<http://www.unimedica.de/b17837>

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>





Inhalt

Inhaltsverzeichnis



- 08 Lust auf Süßes • 09 Die wichtigsten Backzutaten
- 14 Was beim Backen zu beachten ist

Kleingebäck



Kleingebäck

- 18 Avocado-creme-Törtchen mit weißer Nusskruste • 20 Baklava • 22 Blaubeer-Cupcake • 24 Brombeer-Trifle • 26 Cakepops • 28 Cappuccino-creme-Törtchen • 30 Donuts • 32 Einfache Pralinen • 34 Englischer Teekuchen • 36 Gefüllte Datteln im Blätterteig • 38 Goldstaubtrüffel • 40 Jasmin-teetrüffel • 42 Kärntner Zuckerreinkerl • 44 Karottenkuchen mit Zitronenglasur • 46 Kirschtörtchen • 48 Kleine Geburtstagstörtchen • 50 Kokoskuss • 52 Krapfen • 54 Maronimousse-Törtchen • 56 Matchapralinen • 58 Punschkrapfen • 60 Safran-Savarin mit Gewürzpflaumen • 62 Schokoladenmuffins • 64 Schokoladenomeletts mit Himbeercremefüllung • 66 Selbst gemachte Müsliriegel • 68 Selbst gemachte Schokoladentafeln

Kuchen & Torten



Kuchen & Torten

- 72 Apfel-Rhabarber-Strudel • 74 Apfelstreuselkuchen • 76 Bananen-Schoko-Schnitte • 78 Beerentorte • 80 Birnentarte • 82 Blaubeerkuchen • 84 Brombeertarte • 86 Brownies • 88 Cremeschnitte • 90 Die einfachste Schokoladentorte der Welt • 92 Feigenkuchen • 94 Gebäckener Erdbeerkuchen • 96 Goldtorte • 98 Himbeer-Mohn-Torte • 100 Himbeercremeschnitte • 102 Kärntner Reindling • 104 Kirschstrudel • 106 Kürbiskern-Zitronen-Topfkuchen • 108 Mandarinen-cremetorte • 110 Marillenkuchen • 112 Marmorgugelhupf mit weißer Kuvertüre und Haselnusskrokant • 114 Marzipan-Nuss-Strudel • 116 Milchreistörtchen mit Grapefruit • 118 Mispelmousetorte • 120 Orangenkuchen • 122 Osterhase • 124 Pistazien-Gugelhupf mit weißer Schokoladenglasur • 126 Rhabarberauflauf • 128 Rote-Johannisbeer-Kuchen mit Sahnehaube • 130 Schneller Orangenkuchen • 132 Schokoladenschnitten • 134 Seidentofu-Vanille-Kuchen • 136 Weiße Schokomousetorte mit Minzsaune • 138 Wiener Schokoladentorte • 140 Zitronenrolle





Inhaltsverzeichnis

Süße Hauptspeisen

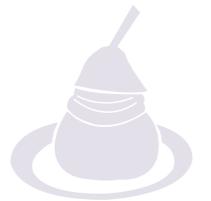
Süße Hauptspeisen



- 144 Dampfnudeln auf marinierten Erdbeeren • 146 Grießschmarren mit glasierten Äpfeln • 148 Hagebutten-Dukatenbuchteln • 150 Kaiserschmarren mit Zwetschgenkompott • 152 Marillenknödel im Pistazienmantel • 154 Milchreis mit marinierten Mandarinenfilets • 156 Mohnschupfnudeln • 158 Nusspalatschinken mit Schokoladensauce • 160 Zwetschgentäschchen mit Marillenkompott

Nachspeisen

Nachspeisen



- 164 Amarenakirschpudding • 166 Beerenterrine mit Himbeersauce • 168 Frühlingsrollen mit Apfel-Marzipan-Füllung und süßer Pflaumensauce • 170 Gebackene Apfelringe mit karamellisierten Haselnüssen • 172 Gebackene Holunderblüten auf marinierten Erdbeeren • 174 Gebackene Mäuse mit Apfelmus • 176 Gebackene Schokoladen-Wan-Tan mit Kiwibeeren • 178 Grießdukaten auf Orangenkompott • 180 Hirsedessert • 182 Linzerschnitte • 184 Marillenkompott mit Seidentofu im Glas • 186 Orientalischer Couscous • 188 Pêche Melba (Pflirsich Melba) • 190 Pflaumenkuchen im Glas • 192 Pochierte Birnen mit Maronimousse • 194 Schokoladenkuchen für unterwegs • 196 Schokoladenravioli mit weißer Vanille-Polenta-Füllung • 198 Süßkartoffelgnocchi mit Orangenragout • 200 Warmer Schokoladenpudding

Pudding, Eis & Creme

Pudding, Eis & Creme



- 204 Erdbeereis • 206 Grießpudding mit Kumquatkompott • 208 Macadamia-Crème-brûlée • 210 Mangopudding mit Kokos-Minz-Sahne • 212 Matcha-Pannacotta • 214 Mousse au Chocolat • 216 Rhabarberschaum • 218 Schokoladen-Ingwer-Sorbet • 220 Schokoladenpudding mit Kokosschaum und Erdmandelsplitter • 222 Tiramisu • 224 Zitroneneis

Anhang

Anhang



- 226 Der Kuchen wird nichts? / Backfehler • 228 Einige Fachbegriffe • 230 Rezeptregister von a bis z • 232 Über den Koch und die Fotografin

Schwierigkeitsgrad: ① auch für Backanfänger

② für Backfortgeschrittene ③ für die Backprofis, etwas kniffliger





Brombeer-Trifle

Für den Biskuitteig

250 ml Sojadrink
200 g helles Weizenmehl
100 g Feinkristallzucker
80 g geriebene Haselnüsse
50 ml Rapsöl
40 g grob geraspelte Zart-
bitterschokolade
2 EL Apfelessig
8 g Weinsteinbackpulver
1 TL Vanillezucker
abgeriebene Schale ½ Orange
1 Prise Salz

Außerdem

250 g Brombeeren
250 ml vegane Schlagcreme
100 g dunkle Kuvertüre
vegane Margarine zum Ausfetten
Mehl zum Ausstauben
Puderzucker zum Bestreuen

Mehl mit Backpulver versieben. Zucker, Schokolade, Nüsse, Orangenschale, Vanillezucker und Salz gut mit dem Mehl vermischen. Sojadrink mit Rapsöl und Apfelessig vermengen und mit dem Handrührgerät unter die Mehlmischung rühren. 4 große Kaffeebecher ausfetten und mit etwas Mehl ausstauben. Den Teig einfüllen und im vorgeheizten Ofen bei 180°C ca. 35 Minuten backen. Nach dem Auskühlen die Biskuits jeweils in 12 Scheiben schneiden.

Kuvertüre im Wasserbad schmelzen und wieder abkühlen lassen. Vegane Schlagcreme aufschlagen und die abgekühlte Kuvertüre unterrühren. Die Schokoladencreme in einen Spritzbeutel füllen. Nun abwechselnd zwei Mal einen Biskuitboden, Schokoladencreme, Brombeeren übereinanderschichten und alles mit einer Schicht Kuchen abschließen. Den Trifle mit Puderzucker bestreuen.

Schwierigkeitsgrad: 2 | Zubereitungszeit: 30 Min. |
Backzeit: 35 Min. | Backtemperatur: 180°C, 2. Schiene |
Zubehör: 4 große Kaffeebecher, Spritzbeutel mit Sterntülle

*Brombeeren sind
im Dessertbereich leider
nicht so oft anzutreffen.
Das ist ein sehr ein-
faches Rezept, das Ihnen
Brombeeren schmack-
haft machen soll.*





Dies ist ein sehr einfaches Rezept, das Ihnen den Einstieg in die Welt der Pralinen erleichtern soll. Sie benötigen weder Pralinennadeln noch sonstiges Zubehör. Ich bin mir aber sicher, dass Sie sich relativ rasch das nötige Zubehör besorgen werden, wenn Sie erst einmal mit dem Pralinenfieber infiziert sind. Die Welt der veganen Pralinen ist verführerisch und überaus faszinierend.

Einfache Pralinen

ca. 30 Pralinenhohlkörper
100g vegane Schlagcreme
80g Zartbitterschokolade
1 EL Apfelsüße
Mark ½ Vanilleschote
einige grob gehackte Pistazien

Schokolade sehr fein hacken. Schlagcreme mit Vanillemark aufkochen, Apfelsüße dazugeben und die Schokolade darin auflösen. Die dunkle Ganache kalt stellen und ca. 4 Stunden durchkühlen lassen. Die Schokolademasse etwas aufschlagen und mithilfe eines Spritzbeutels in die Pralinenhohlkörper füllen. Die Öffnung mit einigen Pistaziensplittern bestreuen.

Tipp: Wer die Pralinen optisch noch etwas verfeinern möchte, kann dies folgendermaßen tun: Kuvertüre temperieren und in einen kleinen Spritzbeutel füllen. Die Einfüllöffnung der Pralinen damit verschließen und auskühlen lassen. Anschließend die Pralinen auf eine feine Nadel stecken, durch die Kuvertüre ziehen, abtropfen lassen, auf Backpapier legen und die Schokolade aushärten lassen. Einfacher geht es mit einer Pralinengabel und einem Pralinengitter.

Schwierigkeitsgrad: ⑦ | Zubereitungszeit: 20 Min. plus Kühlzeit | Zubehör: Spritzbeutel



Diese Pralinenmasse ist sehr wandlungsfähig. Ersetzen Sie den Jasmintee einfach durch Grünen Tee, oder ergänzen Sie das Rezept um etwas geriebenen Ingwer.

Jasmineteürffel

300 g Zartbitterschokolade
220 g Hafer Cuisine
100 g Reismilchschokolade
4 Beutel Jasmintee
abgeriebene Schale ½ Limette

Beide Schokoladen fein hacken und Hafer Cuisine zum Kochen bringen. Teebeutel in die kochende Hafer Cuisine geben und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Die Beutel gut ausdrücken und entfernen. Limettenschale zur Hafer Cuisine geben und erneut aufkochen. Gehackte Schokolade unter ständigem Rühren in der heißen Hafer Cuisine auflösen. Pralinenförmchen vorbereiten, die Schokolademasse einfüllen und aushärten lassen.

Schwierigkeitsgrad: ① | Zubereitungszeit: 15 Min. |
Zubehör: Alupralinenförmchen, ø 22 mm, Höhe 16 mm





Karottenkuchen mit Zitronenglasur

Für den Teig

350 g Dinkelmehl
350 g Sojajoghurt
300 g Rohrohrzucker
170 ml Rapsöl
140 g geriebene Karotten
100 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
10 g Weinsteinbackpulver
6 g Natron
1 EL Apfelessig
1 TL Zimt
½ TL Vanillepulver
1 Prise Salz

Für die Zitronenglasur

150 g Puderzucker
4 EL Zitronensaft
2 EL kochendes Wasser

Außerdem

100 g Marmelade aus roten Johannisbeeren
6–8 Marzipankarotten

Mehl mit Zucker, Backpulver, Natron, Vanillepulver, Zimt und Salz mischen. Karottenstreifen unterheben. Sojajoghurt mit Mineralwasser und Öl in einem Gefäß verquirlen. Das Gemisch unter das Mehl rühren, sodass eine homogene Masse entsteht. Ein Blech mit Backpapier auslegen und einen ausziehbaren Backrand darauf platzieren. Den Teig darin gleichmäßig hoch verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 170°C ca. 45 Minuten backen. Den Karottenkuchen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Für die Glasur Zitronensaft mit Puderzucker und Wasser verrühren, sodass eine zähflüssige Glasur entsteht. Eventuell etwas mehr Zucker verwenden. Den erkalteten Kuchen in Stücke schneiden. Die Marmelade etwas erwärmen und glatt rühren. Die Kuchenstücke damit dünn bestreichen, mit der Zitronenglasur überziehen und mit Marzipankarotten garnieren.

Schwierigkeitsgrad:  | Zubereitungszeit: 15 Min. plus Backzeit | Backzeit: 45 Min. | Backtemperatur: 170°C, 2. Schiene | Zubehör: Kuchengitter, ausziehbarer Backrand





Blaubeerkuchen

260 g helles Weizenmehl
200 g Blaubeeren
120 g Feinkristallzucker
100 g zimmerwarme vegane
Margarine
100 ml Sojadrink
60 ml Soja Cuisine
40 g geriebene Mandeln
6 g Weinsteinbackpulver
1 TL Vanillezucker
abgeriebene Schale einer Zitrone
1 Msp. Natron
1 Prise Salz

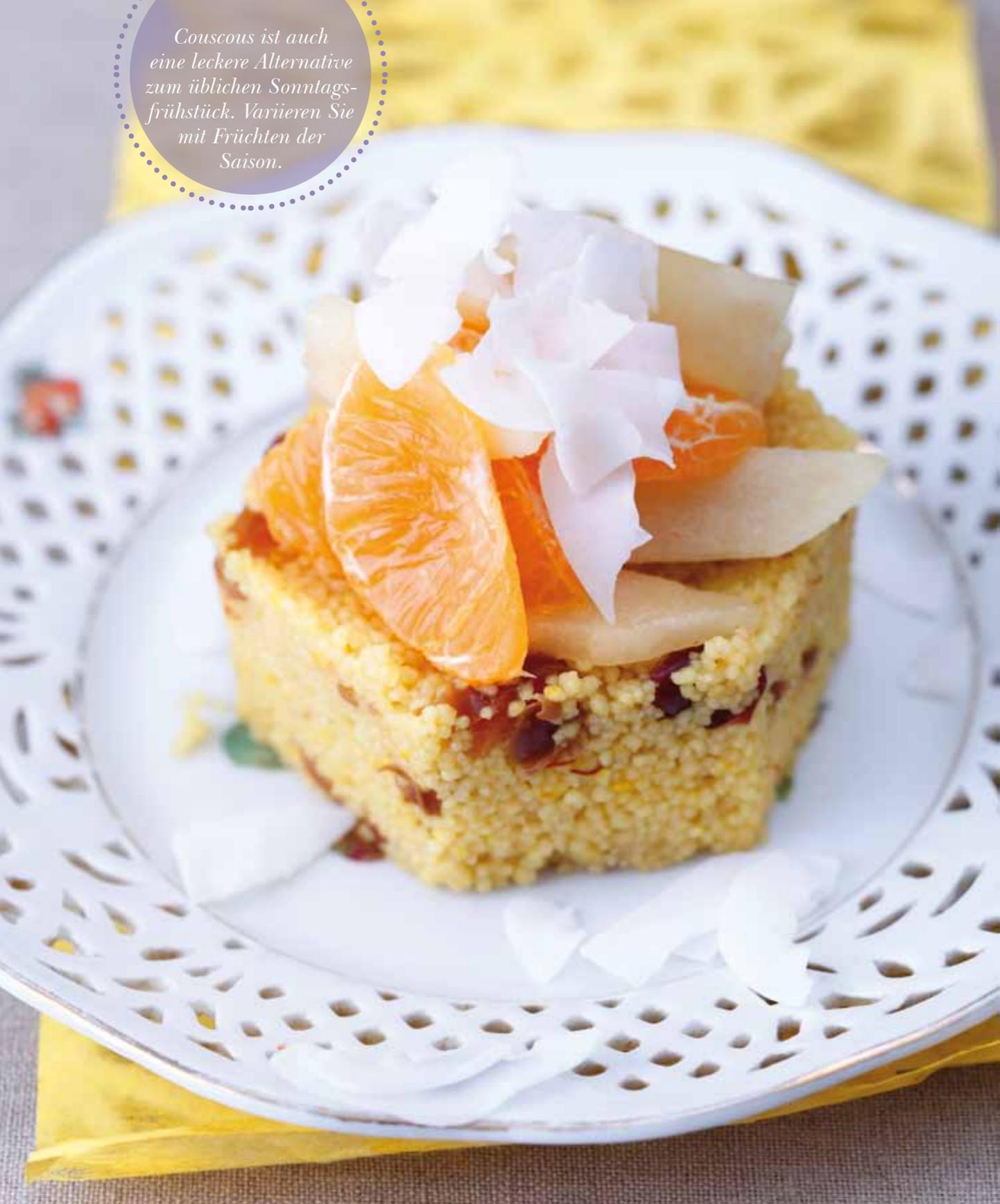
Außerdem
Puderzucker zum Bestreuen
zerlassene vegane Margarine
für die Form
2 EL Feinkristallzucker
für die Blaubeeren

Margarine mit dem Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Mehl mit Backpulver und Natron versieben und mit Mandeln, Zitronenschale und Salz unter die Margarine rühren. Danach Sojadrink und Sojacuisine unter den Teig rühren. Einen Tortenring dünn mit flüssiger Margarine bestreichen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Den Teig in den Tortenring einfüllen. Blaubeeren mit Zucker vermischen und auf dem Teig verteilen. Den Blaubeerkuchen im vorgeheizten Ofen bei 170°C 40–45 Minuten backen. Dann den Kuchen aus dem Ofen nehmen und erkalten lassen. Mit einem Messer vom Rand der Tortenform lösen und mit Puderzucker bestreuen.

Schwierigkeitsgrad:  | Zubereitungszeit: 10 Min. |
Backzeit: 45 Min. | Backtemperatur: 170°C, 2. Schiene |
Zubehör: Tortenring, ø 20 cm



Couscous ist auch eine leckere Alternative zum üblichen Sonntagsfrühstück. Variieren Sie mit Früchten der Saison.



Orientalischer Couscous

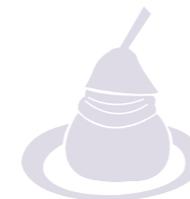
600 ml Wasser
500 g Couscous
100 g Rosinen
20–30 ml Agavendicksaft
30 g Mandelsplitter
abgeriebene Schale einer Zitrone
½ Päckchen Safranfäden
1 Prise Salz

Außerdem
2 Äpfel
2 Mandarinen
2 EL Ahornsirup
Kokoschips zum Garnieren

Wasser mit Safranfäden, Salz und Zitronenschale zum Kochen bringen. Couscous, Rosinen und Mandelsplitter einrühren, zudecken und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Den Couscous mit einer Gabel auflockern und je nach Geschmack mit Agavendicksaft süßen. Die Äpfel schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Die Mandarinen schälen und die Filets halbieren. Das Obst in einer Schüssel mit dem Ahornsirup vermengen.

Den Couscous mithilfe von Dessertringen auf Teller portionieren und das Obst darauf verteilen. Den Couscous mit Kokoschips garnieren.

Schwierigkeitsgrad: ⑦ | Zubereitungszeit: 20 Min. plus Ruhezeit | Zubehör: sechseckige Dessertringe, 6,5 cm



Rezeptregister

a

Amarenakirschpudding.....	164
Apfel-Rhabarber-Strudel.....	72
Apfelstreuselkuchen.....	74
Aprikosenknödel im Pistazienmantel.....	152
Aprikosenkompott mit Seidentofu im Glas.....	184
Aprikosenkuchen.....	110
Avocado-creme-Törtchen mit weißer Nusskruste.....	18

b

Baklava.....	20
Bananen-Schoko-Schnitte.....	76
Beerenterrine mit Himbeersauce.....	166
Beerentorte.....	78
Birnentarte.....	80
Blaubeer-Cupcake.....	22
Blaubeerkuchen.....	82
Brombeer-Trifle.....	24
Brombeertarte.....	84
Brownies.....	86

c

Cakepops.....	26
Cappuccinocreme-Törtchen.....	28
Creemeschnitte.....	88

d

Dampfnudeln auf marinierten Erdbeeren.....	144
Die einfachste Schokoladentorte der Welt.....	90
Donuts.....	30

e

Einfache Pralinen.....	32
Englischer Teekuchen.....	34
Erdbeereis.....	204

f

Feigenkuchen.....	92
Frühlingsrollen mit Apfel-Marzipan-Füllung und süßer Pflaumensauce.....	168

g

Gebackene Apfelfringe mit karamellisierten Haselnüssen.....	170
Gebackene Holunderblüten auf marinierten Erdbeeren.....	172
Gebackene Mäuse mit Apfelmus.....	174
Gebackene Schokoladen-Wan-Tan mit Kiwibeeren.....	176
Gebackener Erdbeerkuchen.....	94
Gefüllte Datteln im Blätterteig.....	36
Goldstaubtrüffel.....	38
Goldtorte.....	96
Grießdukatel auf Orangenkompott.....	178
Grießpudding mit Kumquatkompott.....	206
Grießschmarren mit glasierten Äpfeln.....	146

h

Hagebutten-Dukatenbuchteln.....	148
Himbeer-Mohn-Torte.....	98
Himbeercremeschnitte.....	100
Hirsedessert.....	180

j

Jasminteetrüffel.....	40
-----------------------	----

k

Kaiserschmarren mit Zwetschgenkompott.....	150
Kärntner Reindling.....	102
Kärntner Zuckerreinkerl.....	42
Karottenkuchen mit Zitronenglasur.....	44
Kirschstrudel.....	104
Kirschtörtchen.....	46
Kleine Geburtstagsstörtchen.....	48
Kokoskuss.....	50

Krapfen.....	52
Kürbiskern-Zitronen-Topfkuchen.....	106

l

Linzerschnitte.....	182
---------------------	-----

m

Macadamia-Crème-brûlée.....	208
Mandarinencremetorte.....	108
Mangopudding mit Kokos-Minz-Sahne.....	210
Marillknödel im Pistazienmantel.....	152
Marillkompott mit Seidentofu im Glas.....	184
Marillenkuchen.....	110
Marmorgugelhupf mit weißer Kuvertüre und Haselnusskrokant.....	112
Maronimousse-Törtchen.....	54
Marzipan-Nuss-Strudel.....	114
Matcha-Pannacotta.....	212
Matchapralinen.....	56
Milchreis mit marinierten Mandarinenfilets.....	154
Milchreistörtchen mit Grapefruit.....	116
Mispelmousetorte.....	118
Mohnschupfnudeln.....	156
Mousse au Chocolat.....	214

n

Nusspalatschinken mit Schokoladensauce.....	158
---	-----

o

Orangenkuchen.....	120
Orientalischer Couscous.....	186
Osterhase.....	122

p

Pêche Melba (Pfirsich Melba).....	188
Pflaumenkuchen im Glas.....	192
Pistaziengugelhupf mit weißer Schokoladenglasur.....	124

Pochierte Birnen mit Maronimousse.....	190
Punschkräpfen.....	58

r

Rhabarberauflauf.....	126
Rhabarberschaum.....	216
Rote-Johannisbeer-Kuchen mit Sahnehaube.....	128

s

Safran-Savarin mit Gewürzpflaumen.....	60
Schneller Orangenkuchen.....	130
Schokoladen-Ingwer-Sorbet.....	218
Schokoladenkuchen für unterwegs.....	194
Schokoladenmuffins.....	62
Schokoladenamelettes mit Himbeercremefüllung.....	64
Schokoladenpudding mit Kokos-schaum und Erdmandelsplitter.....	220
Schokoladenravioli mit weißer Vanille-Polenta-Füllung.....	196
Schokoladenschnitten.....	132
Seidentofu-Vanille-Kuchen.....	134
Selbst gemachte Müsliriegel.....	66
Selbst gemachte Schokoladentafeln.....	68
Süßkartoffelgnocchi mit Orangenragout.....	198

t

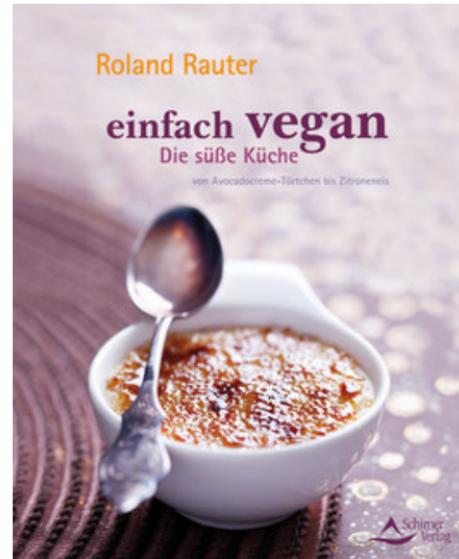
Tiramisu.....	222
---------------	-----

w

Warmer Schokoladenpudding.....	200
Weißer Schokomousetorte mit Minzsahne.....	136
Wiener Schokoladentorte.....	138

z

Zitroneneis.....	224
Zitronenrolle.....	140
Zwetschgentäschchen mit Marillkompott.....	160

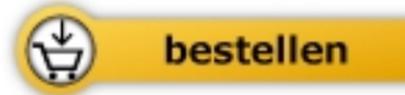


Roland Rauter

[Einfach vegan - Die Süße Küche](#)

von Avocadocremetörtchen bis Zitroneneis

232 Seiten, kart.
erschienen 2012



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