

# Björn Moschinski Vegan backen für alle

## Leseprobe

[Vegan backen für alle](#)

von [Björn Moschinski](#)

Herausgeber: Südwest - Random Hause



<http://www.unimedica.de/b16079>

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](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



## Grußwort

von Jan Bredack, Gründer der veganen Supermarktkette »Veganz«

Nein, ich kann nicht kochen und mit Backen habe ich überhaupt nichts am Hut. Ich kann mich nicht erinnern, jemals einen Kuchen gebacken zu haben. Um so dankbarer bin ich, dass es Menschen wie Björn gibt, die ihre Geheimnisse freizügig ausplaudern und somit allen die Möglichkeit geben, sich die leckeren Sachen selbst zuzubereiten. Nicht, dass es zu wenig Koch- oder Backbücher gäbe, nein, aber allein die Tatsache, dass hier ausschließlich Pflanzen verarbeitet werden, ist für die meisten von uns nicht vorstellbar.

Ich erlebe das oft in den Bistros oder Backshops unserer Supermärkte. Skeptisch werden die Schwarzwälder Kirschtorten beäugt, die gefüllten Croissants sind doch mindestens mit Butter gemacht, ein Apfelstrudel ohne Milch...? Spätestens beim ersten Verkosten verstärken sich die Zweifel. »Es schmeckt wie echt ...« Ja, und das ist auch gut so, denn die vegane Küche soll in erster Linie schmecken und nicht den Ansatz vom Gedanken an Verzicht oder Selbstkasteiung liefern.

Und hier kommen dann die langjährige Erfahrung, die Neugier und Experimentierfreudigkeit von Menschen wie Björn ins Spiel. Sie liefern die kreativen Ideen und erklären für alle verständlich die problemlose Zubereitung. Nicht, dass ich jetzt jeden Tag einen Kuchen backen werde, aber ich könnte es nun und zusammen mit meinen Kindern werde ich so sicher das eine oder andere Kunstwerk erschaffen.

Meine Generation hat wie selbstverständlich vermittelt bekommen, dass Milch, Eier, Fisch und Fleisch als Grundnahrungsmittel unerlässlich sind. Ein fataler Irrtum, der aktuell in den Fokus öffentlicher Diskussionen rückt und sich mehr und mehr auflöst. Gerade für die kleinen Erdenbürger ist es deshalb so essenziell, bereits im frühen Stadium zu erleben, dass es absolut unnötig ist, für leckeres Essen tierische Produkte zu verarbeiten, und wie sie die pflanzliche Ernährung ganz selbstverständlich in ihr Leben integrieren können.

Mit diesem Backbuch wird dafür ein wichtiger Grundstein gelegt, und ich möchte Björn an dieser Stelle meinen Dank aussprechen.

Ihr Jan Bredack



Vegan  
isst  
besser



## Inhalt

Grußwort von Jan Bredack	4
Vorwort von Björn Moschinski	8–13
Küchenwissen	14–15
<b>Grundteige</b>	
Hefeteig	18–19
Rührteig	20–21
Mürbeteig	22–23
Biskuitteig	24

### Ostern

Zitroniger Spargelstrudel	28–29
Strudel mit Rhabarber-Vanille-Grieß	30–31
Spargelarte mit Rosa Beeren und Erdbeerpesto	32–33
Spinat-Mandel-Strudel mit Rosinen	34–35
Sächsisches Osterbrot	36–37
Orangenkuchen	38–39

### Muttertag

Mango-Blaubeer-Scones	42–43
Lavendel-Scones mit Sauerdorncreme	44–45
Rhabarber-Kokos-Küchlein	46–47
Biskuit mit Acai-Brombeer-Creme	48–49
Schokoladenbrot	50–51
Cherry-Cheesecake gedreht	52–53
Nussblumen	54–55

### Halloween

Gewürzte Kürbis-Haferflocken-Kekse	58–59
Tarte Tatin mit Süßkartoffeln	60–61
Kürbis-Pie mit Zimtsahne	62–63
Karottenkuchen ohne Mehl	64–65
Flamm-Wrap mit Pflaumen und Mohnsahne	66–67
Apfeltarte mit Pinienkernen	68–69

### Weihnachtsbäckerei

Marzipan-Schoko-Nockerln	72–73
Kokos-Mohn-Makronenberge	74–75
Monkey Bread	76–77
Winterliche Brownies	78–79
Zucchini-Lebkuchen-Törtchen	80–81
Feigenspiralen	82–83
Stollenkonfekt	84–85
Pikanter Bratapfel	86–87
Vanillekipferl-Crumble mit Apfelchutney	88–89
Macadamia-Vanille-Sterne	90–91

## Sonntagstafel

Rosinenzopf free style	94–95
Minischnecken mit Zimt	96–97
Mohnbuchteln	98–99
Zimtfocaccia	100–101
Kräuter-Scones	102–103
Haselnuss-Kastanien-Kuchen	104–105
Kräuter-Cupcakes	
mit Tomatenfrosting	106–107
Schokobiskuit mit Tiramisucreme	108–109
Cantuccini mit Lavendel und Zitrone	110–111
Hefeschnecken mit Grillgemüse	112–113
Polenta-Pizza	114–115

## Ofenfrische Geschenkk Ideen

Maismuffins mit Paprika	118–119
Zebrauchen im Glas	120–121
Buchweizen-Bananen-Drops	122–123
Zucchinikuchen im Glas	124–125
Bratapfelkuchen im Glas	126–127
Pastinaken-Karotten-Tarte	
mit Petersiliencreme	128–129
Rosmarin-Aprikosen-Kuchen	
im Glas	130–131
Crostata mediterran	132–135
Feigen-Baklava	136–137

## Schnelles für unerwartete Gäste

Millefoglie	140–141
Schnelle Blätterteigmuffins mit Äpfeln und Nüssen	142–143
Blätterteigstangen mit süßen Füllungen	144–145
Blätterteigstangen mit herzhaften Füllungen	146–147
Reis-Pilz-Taschen	148–149
Artischocken-Pilz-Bonbons	150–151
Flammkuchen mit Chicorée und Birnen	152–153
Flammkuchen mit Sauerkraut, Paprika und Räuchertofu	154–155

## Brot & Co.

Pekan-Oliven-Ciabatta	158–159
»Käse«-Brot	160–161
Walnussbaguette	162–163
Farinata mit Grillgemüse	164–165
Sesambagels	166–167
Kartoffelschiffchen	168–169
Register	172–173
Allergikertabelle	174–175
Impressum	176



# Vorwort

von Björn Moschinski

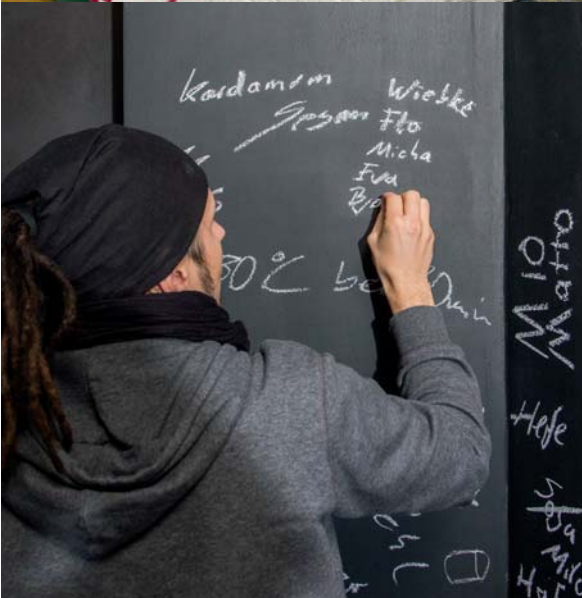
Liebe Leserin, lieber Leser,

die Aussage *Geiler Geschmack braucht kein Fleisch* prägte nicht nur mein Jahr 2013. Dies konnte ich bereits mit meinen beiden Kochbüchern beweisen. Auf diesem Wege möchte ich mich bei den Käufern meiner ersten beiden Kochbücher bedanken. Auch das Jahr 2013 war wieder aufregend. Nach meinem Ausstieg aus dem Restaurant *Kopps* war es im September endlich soweit! Ich erfüllte mir einen lang ersehnten Wunsch. Mit der Eröffnung des Restaurants *MioMatto* wurde der Traum meines eigenen Restaurants Wirklichkeit. Direkt an der Warschauer Brücke, einem Hotspot in Berlin, liegt meine neue Wirkungsstätte. Ich gestehe, dass ich nicht mehr tagtäglich in der Küche stehe, sondern mittlerweile eher in beratender Funktion agiere. Das mag für den einen oder anderen komisch klingen, aber leider schaffte ich es nicht mehr, den ganzen Tag in der Küche zu arbeiten und dann noch die zahlreichen anderen Projekte voranzutreiben.

Ach ja – es ist kein Kochbuch, sondern ein Backbuch! Dieses Buch war und ist eine große Herausforderung: Die Ideen für die Rezepte zu finden war kein Problem – an dieser Stelle vielen Dank an Wiebke, die mir tatkräftig zur Seite gestanden hat – aber ich habe mich in ein Gebiet gewagt, das bisher

nicht zu meinen Stärken gehörte. Zum Glück wachse ich mit meinen Aufgaben. Ich bin mir sicher, mit dieser Lektüre ein Backbuch geschaffen zu haben, das mit neuen Aromen und leckeren Backwaren punkten kann.

Ja, und warum ein Backbuch? Wer mich kennt und mich auf meinem Weg begleitet hat, hat längst bemerkt, dass ich nicht der größte Liebhaber von allzu süßen Gerichten bin. Daher wollte ich dem Thema »Vegan backen« meinen eigenen Anstrich verpassen. Im Besonderen ist es mir wichtig, neue Rezepte und Ideen hervorzubringen und dabei immer ein Auge auf aktuelle Entwicklungen in der Ernährung zu haben. Eine Folgeerscheinung, die mir immer mehr Sorgen bereitet, ist die Thematik der Allergien. Gerade im *MioMatto* häufen sich die Anfragen nach glutenfreien, sojafreien und generell Speisen ohne Weißmehl. Daher bieten wir auch viele Gerichte mit Vollkornmehl und als glutenfreie Variante an. Ebenfalls beim Kaffee hat der Gast die Wahl zwischen zahlreichen Milchalternativen. Diese Erfahrungen kamen meinem Backbuch zugute, und die Tabelle auf den Seiten 174/175 zeigt euch eine Übersicht über die Rezepte und deren Einteilung in sojafrei und glutenfrei. Ohne Soja zu backen stellt



keine große Hürde dar, aber glutenfrei zu backen ist schon eine Herausforderung, die wir aber erfolgreich meistern konnten.

Lange habe ich mir den Kopf über die Kapitel zerbrochen und bin schließlich zu dem Entschluss gekommen, die Themen nach Ereignissen zu gliedern. Oft stand ich vor dem Problem, dass sich spontan Freunde zum Essen ankündigten und ich als Gastgeber schnell was zaubern wollte. Natürlich muss es in dieser Situation ruckzuck gehen, und ich war immer wieder überrascht, was alles in meinem Kühlschrank oder Vorratsschrank schlummerte, aus dem man schnell etwas Leckeres backen kann. Ich bin mir sicher, dass viele jetzt mit dem Kopf nicken und wissen, was ich meine. Und genau dieser Thematik widmet sich das Kapitel »Schnelles für unerwartete Gäste«. In dem Kapitel »Sonntagstafel« befinden sich Gerichte, die auch mal für zwei oder drei Stunden auf dem Tisch stehen können, ohne an Qualität und Geschmack zu verlieren. Natürlich dürfen die Feiertage nicht fehlen, und auch für das leibliche Wohl der Freunde habe ich in der Rubrik »Ofenfrische Geschenkideen« gesorgt.

Wie auch in meinem letzten Buch geschrieben, bin ich jeden Tag aufs Neue begeistert, wie sich die vegane Szene oder besser gesagt der vegane Gedanke in der Gesellschaft verbreitet und Zuspruch findet. Die Zugänge zum Veganismus sind recht unterschiedlich. Ich spreche oft mit Menschen, die

seit kurzer Zeit vegan leben, damit superglücklich sind und die sich vollends wohlfühlen. Bei dem einen ist der ökologische Ansatz der Vater des Veganismus, bei dem anderen der Wunsch nach einer gesünderen Ernährungsweise. Dass die vegane Lebensweise gesund ist, wird von immer mehr Ärzten unterstützt, was mich persönlich sehr freut. Ich selbst kann dem nur zustimmen. Dieses Jahr kann ich mein 20-jähriges Jubiläum feiern und ich fühle mich noch immer super mit der Entscheidung, vegan zu leben.

Bei dieser Entwicklung freue ich mich riesig auf die kommenden Jahre. Was die Zukunft bringen wird, kann ich sehr schwer voraussagen, aber einige Prognosen kann ich gern treffen. Die Idee für ein nächstes Kochbuch ist bereits vorhanden. Lasst euch überraschen – auf jeden Fall wird es nochmals ein Kochbuch in typischer Björn-Moschinski-Manier!

Meine Projekte mit dem Deutschen Kinderhilfswerk e.V., für deren Ernährungsfond ich der Schirmherr bin, werde ich weiter ausbauen. Auch mit dem *MioMatto* werden wir uns weiterentwickeln. Wir arbeiten mit Hochdruck an der Expansion in andere Städte, aber auch an einem veganen Catering- und Bistrokonzzept, das in den kommenden Monaten gestartet werden soll.

Natürlich sind solche Pläne nicht allein realisierbar. Aus diesem Grund möchte ich meinem gesamten







Björn Moschinski

[Vegan backen für alle](#)

Süß & herzhaft - plus großes Dessert-Spezial

176 Seiten, geb.  
erschienen 2014



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)