

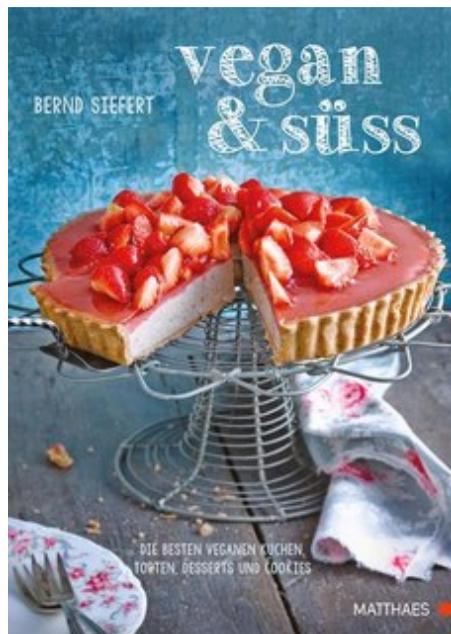
Bernd Siefert Vegan und süß

Leseprobe

[Vegan und süß](#)

von [Bernd Siefert](#)

Herausgeber: Matthaes Verlag GmbH



<http://www.unimedica.de/b20128>

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.

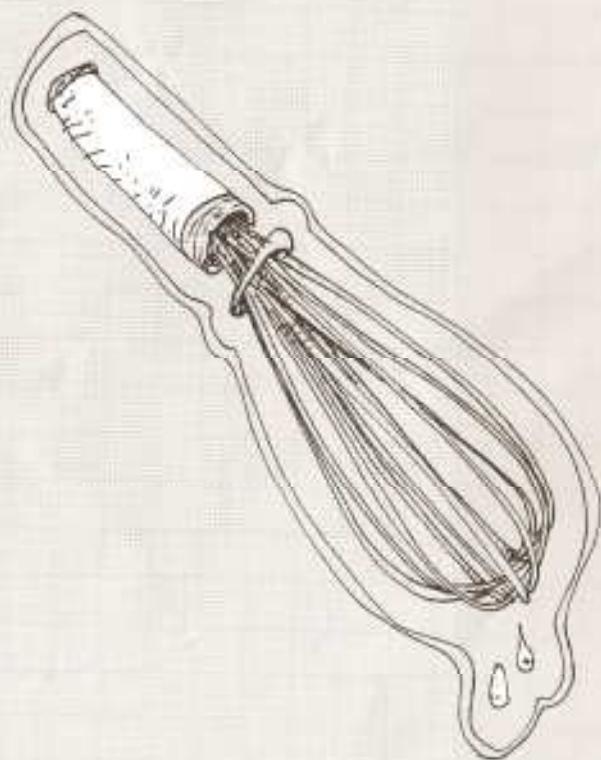
Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>





BERND SIEFERT

DIE BESTEN VEGANEN KUCHEN,
TORTEN, DESSERTS UND COOKIES

vegan & süß

Fotografie: Matthias Hoffmann

MATTHAES VERLAG GMBH
Ein Unternehmen der dlv Mediengruppe

VORWORT ODER WESHALB SCHREIBT EIN NICHT-VEGANER EIN VEGANES BACKBUCH?

Ich lebe selbst nicht vegan. Aber ich finde es spannend, andere Ernährungsformen zu betrachten und auszuprobieren, gerade auch solche, die mir eher fremd sind. Und da ich viel im Ausland unterwegs bin, hatte ich schon hier und da Gelegenheit, vegane Speisen zu probieren. Manches fand ich tatsächlich sehr lecker, manches aber auch ganz grausam. Also habe ich mich daran gemacht, vegane Rezepte zu entwickeln, die auch vor dem kritischen Geschmack eines nicht-vegane Profikonditors bestehen können.

Eine der ersten und häufigsten Fragen, die man mir stellte, lautete: Wie kann man ohne Eier, Milch, Sahne und Butter backen? Keine Angst, es geht sehr gut. Natürlich muss man als Profi genau an dieser Stelle Kompromisse eingehen, Textur und Geschmack sind anders, aber nicht unbedingt schlechter. Eier lassen sich ersetzen, Gelatine ebenfalls. Man muss halt ausprobieren und üben.

Ich habe dabei auf solche Ersatzprodukte zurückgegriffen, die im Prinzip überall erhältlich sind. Natürlich gibt es auch einige großartige Ersatzprodukte aus der molekularen Küche, aber auf diese habe ich mit Absicht verzichtet, denn ich wollte so natürlich und einfach wie möglich bleiben.

Aber am wichtigsten ist natürlich der Geschmack. Und der ist wirklich wunderbar. Was ich nicht erwartet hätte: Nach der Entwicklungsphase habe ich einige meiner Rezepte, auch private Kochrezepte, „auf vegan“ umgestellt. Vor allem bei den Cookies und Brownies sind echte Lieblingsrücke dabei. Sie sehen, diese vegane Reise ist auch für mich noch lange nicht zu Ende ...

Viel Spaß beim Nachbacken und Naschen!
Ihr Bernd Siefert



VORWORT



KUCHEN, TORTEN UND CUPCAKES
ab Seite 7



KEKSE, COOKIES UND LOLLICAKES
ab Seite 92



DESSERTS UND EIS
ab Seite 119



WARENKUNDE
ab Seite 147

INHALT



KUCHEN, TORTEN UND CUPCAKES



MEXIKANISCHE AVOCADO-SCHOKOLADEN-TARTE





KALTE PRACHT

MEXIKANISCHE AVOCADO-SCHOKOLADEN-TARTE

EINE SPRINGFORM (Ø 26 CM)

KEINE BACKZEIT, ABER DIE TARTE MUSS 2-3 STUNDEN IM KÜHLSCHRANK FEST WERDEN



FÜR DEN BODEN

- 100 g gemischte Trockenfrüchte
- 50 g Orangeat und/oder Zitronat
- 350 g Mandeln, gerieben und geröstet
- 2 1/4 EL Agavendicksaft
- 50 g gepopptes Quinoa

SCHOKOLADENMASSE

- 100 g vegane Bitterkuvertüre
- 120 g festes Kokosfett
- 1 Vanilleschote
- 90 ml Agavendicksaft
- Cayennepfeffer nach Belieben
- Abgeriebene Schale von einer Bio-Limette
- 1 Prise Meersalz
- 5 mittelgroße Avocados (Sorte Hass, 1 kg fertig geschält und entkernt)
- 100 g Kakaopulver
- 200 ml Kokossahne

DEKOR

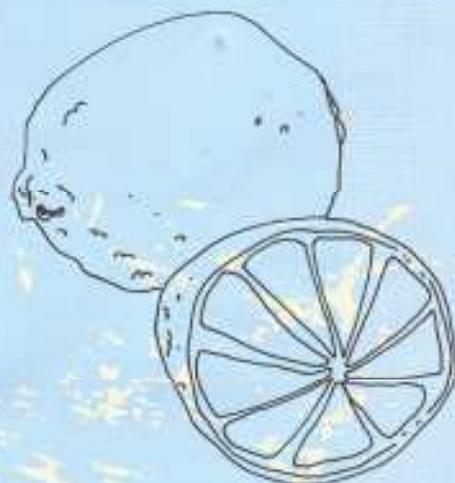
- 1 Avocado
- 50 g Puderzucker
- 1 Bio-Limette
- 250 g frische Himbeeren

❶ Für den **Boden** die Trockenfrüchte mit Orangeat/Zitronat, den Mandeln und dem Agavendicksaft in einem Mixer zu einer glatten Masse mixen. Die Masse zu einer Kugel formen und im Quinoa wälzen. Dann gleichmäßig in einer Springform dünn verteilen.

❷ Für die **Schokoladenmasse** die Bitterkuvertüre schmelzen und das Kokosfett zugeben, bis dieses auch geschmolzen ist. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauslösen. Agavendicksaft, Vanillemark, Cayennepfeffer, Limettenschale, Salz, die Avocados und das Kakaopulver untermixen, bis eine glatte Masse entstanden ist. Die Kokossahne steif schlagen und unter die Masse heben. Diese Masse auf den Früchteboden geben und gleichmäßig verteilen. Dann im Kühlschrank fest werden lassen.

❸ Für das **Dekor** die Avocado schälen, entkernen und in Spalten schneiden, dann mit Puderzucker bestäuben. Von der Limette mit dem Zestenreißer dünne Schalenstreifen abreißen. Mit dem Limettensaft die Avocado beträufeln.

Die aus der Form gelöste Tarte mit den Avocado-Spalten, den Himbeeren und den Streifen von der Limettenschale dekorieren.



EINE KASTENFORM
BACKZEIT: 25 MINUTEN PLUS MINDESTENS 2 STUNDEN KÜHLZEIT



FÜR DEN MÜRBEIG

- 1 Vanilleschote
- 80 g Haselnüsse, geröstet und gerieben
- 250 g Weizenvollkornmehl
- ¼ TL Weinsteinbackpulver
- 50 g Zucker
- Abgeriebene Schale von einer halben Bio-Orange
- 1 Prise Meersalz
- 130 g festes Kokosfett
- ca. 100 ml Orangensaft

FÜLLUNG

- 1 Vanilleschote
- 100 g vegane Bitterkuvertüre
- 250 g festes Kokosfett
- 50 g Kakaopulver
- 100 ml Agavendicksaft
- 1 Prise feines Meersalz
- 30 g Rumrosinen

GLASUR

- 100 g vegane Bitterkuvertüre
- 25 g Kokosfett

KALTE PRACHT

Die Kalte Pracht hat ihren Namen aus gutem Grund. Sie sollten sie unbedingt im Kühlschrank lagern und gut gekühlt servieren.

Den Backofen auf 150°C vorheizen.

1 Für den **Mürbteig** die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauslösen. Haselnüsse, Vollkornmehl, Backpulver, Zucker, Orangenschale, Vanillemark und Salz mischen. Dann das Kokosfett und den Orangensaft hinzufügen und rasch zu einem glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie einwickeln und im Kühlschrank mindestens 30 Minuten kühlen.

Den Teig und die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestäuben, ca. 3 mm dick ausrollen und in passende Kekse je nach Größe der Kastenform schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und bei 150°C ca. 25 Minuten trocken ausbacken. Dann auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Die Kastenform mit Frischhaltefolie auslegen (leicht eingefettet haftet die Folie besser).

2 Für die **Füllung** die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauslösen. Die Kuvertüre schmelzen, dann das Kokosfett zugeben und erneut schmelzen. Das Kakaopulver mit dem Agavendicksaft, dem Vanillemark, Salz und den Rumrosinen in einem Mixer zu einer Paste mixen und diese unter die Schokoladenmasse rühren.

Den Boden der Kastenform mit etwas Schokoladenmasse bedecken. Diese Schicht mit einigen Keksen dicht an dicht belegen, dann die Kekse wieder mit Schokoladenmasse bedecken. Diesen Vorgang so oft wiederholen, bis alle Kekse aufgebraucht sind. Die letzte Schicht sollten Kekse sein.

Die Form im Kühlschrank ca. 2 Stunden kalt stellen, bis der Kuchen komplett erstarrt ist. Dann vorsichtig aus der Form lösen und die Folie abziehen.

3 Für die **Glasure** die Kuvertüre schmelzen und mit dem Kokosfett mischen. Den Kuchen so lange mit der Glasur bepinseln (Silikonpinsel), bis die Glasur fest geworden ist.

12 MUFFINS
BACKZEIT: 25 MINUTEN

FÜR DEN MUFFINTEIG

140 ml Sojadrink
2 TL Apfel- oder Birnenessig
1 Vanilleschote
100 g Reismehl
150 g Maismehl
30 g Speisstärke
15 g Tapiokastärke
2 TL Pfeilwurzelmehl
Abgeriebene Schale von einer
Bio-Zitrone
1 Prise Meersalz
3 EL Maiskeimöl
150 ml Agavendicksaft
250 g Blaubeeren

INGWER-STREUSEL

20 g fein geriebene weiße Mandeln
½ TL Ingwerpulver
45 g vegane Margarine
40 g Zucker
90 g Dinkelmehl Type 630
1 Prise Meersalz

Den Backofen auf 175 °C vorheizen.

➊ Für den **Muffinteig** den Sojadrink mit dem Essig verrühren und ca. 10 Minuten stehen lassen, bis er dickflüssig geworden ist. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauslösen. Die trockenen Zutaten mischen. Den Agavendicksaft und das Öl unter den Sojadrink rühren. Die Trockenmischung kurz in die flüssige Mischung einrühren und die Blaubeeren vorsichtig unterheben.

➋ Für die **Ingwer-Streusel** alle Zutaten kurz verkneten, bis schöne Streusel entstehen.

Die Teigmasse auf Muffinförmchen verteilen und mit den Streuseln bestreuen und ca. 25 Minuten backen.



BLAUBEER-ZITRONEN-MUFFINS MIT INGWER-STREUSELN



KUCHEN, TORTEN UND CUPCAKES

Apfelbirnenstrudel mit Pinienkernen	25
Aprikosen-Pistazien-Tarte	22
Bienenstich	69
Blaubeer-Zitronen-Muffins mit Ingwer-Streusel	78
Blaubeer-Zitronen-Tarte	81
Dinkel-Hefezopf	64
Donauwelle	48
Elsässer Apfelschnitte	57
Engadiner Nusstorte	41
Erdbeer-Kokos-Sahnetorte	38
Erdbeer-No-Cheese-Cake	73
Erdnussandküchlein	86
Finnische Nusstorte mit Äpfeln und Stachelbeeren	74
Französische Schokoladen-Birnen-Torte	16
Gugelhupf	19
Hefe-Fleckenkuchen mit Tofu-Bananencreme	53
Himbeer-Cupcake	91
Kalte Pracht	11
Karottenkuchen	47
Kokos-Käsesahne mit Blaubeeren und Mandarinen	35
Linzer Törtchen	45
Mango-Grüntee-Cupcake	90
Mexikanische Avocado-Schokoladen-Tarte	10
Mohntorte mit Kirsch- und Zitronensahne	39
Odenwälder Apfeltorte	23
Orangen-Makronen-Torte	37
Orangentarte	85
Pecan Peanut Avocado Brownies	51
Pecannuss-Crumble-Schnitte	55
Pfirsichgugelhupfe mit Rosmarin	44
Polnischer Mohn-Hefe-Streusel	62
Rhabarber-Apfel-Streusel	55
Sächsische Bananenschecke	66
Salzkaramell-Nuss-Berge	84
Schokoladentorte à la Sacher	15
Schweizer Schokoladenkuchen mit Sauerkirschen	12
Streuselkuchen	58
Südtiroler Buchweizenkuchen mit Preiselbeer-Konfitüre	27
Süße Pizza	71
Tofu-Cheesecake mit schwarzen Johannisbeeren	32
Weinbergpfirsichtartes mit Lavendel	76
Zwetschgendatschi	61

KEKSE, COOKIES UND LOLLICAKES

Chai-Tee-Cookies	96
Chocolate-Chip-Cookies	97
Double-Chocolate-Cookies	96
Dreierlei Energiekugelpralinen	111
Florentinerschnitten	97

Italienische Zitronenkekse	99
Japanische Grüntee-Lollicakes	113
Kürbislebkuchen	109
Mandelhörnchen	105
Mandelsandkekse	103
Mandel-Soja-Makronen	108
Meuterei auf der Bounty-Lollicakes	117
Nusskekse	102
Orangenkekse	103
Pistazienkekse	102
Sesam-Chocolate-Cookies	99
Spitzbuben	109
Vanillekpferrl	105
Weißer Schokoladen-Himbeer-Lollicakes	114

DESSERTS

Beeren-Müsli-Trifle	131
Crème Brûlée à la vanille	128
Kirschclafoutis mit Thymian	138
Kokosmilchreis mit Sauerkirschen und Mango	126
Macadamia-Crème-Brûlée au chocolat à l'orange	129
Mousse au chocolat mit Mango-Maracujasauce	125
Nuss-Crème-Brûlée	129
Pancakes mit Blaubeeren, Bananen und Pecannüssen	137
Pandan-Kokos-Panna Cotta mit Mangosauce	122
Rhabarber-Erdbeer-Spicy Crumble	134
Soja-Hafer-Panna Cotta Antica mit Fruchtsauce	121
Waffeln	136
Winterliches Bratapfel-Trifle	133

EIS

Dunkle Glasur	149
Erdbeer-Bananen-Eis	142
Erdbeereis	148
Himbeereis	148
Kiwi-Bananen-Sorbet	145
Mango-Bananen-Eis	143
Mangoeis	148
Mango-Orangen-Eis	148
Matchaeis	149
Roxoneis	148
Sanddorn-Bananen-Eis	142
Schokoladeneis	149
Schokoladen-Himbeer-Chili-Sorbet	144
Tri-Colori-Eis	148
Vanilleeis	149
Weißer Glasur	140
Zitroneneis	148



VEGAN UND SÜSS, GANZ EINFACH SELBST GEMACHT

Was passiert, wenn man einen Weltmeister mit einem Mega-Trend kombiniert? Ganz einfach: Es entstehen köstliche Rezepte, die man am liebsten sofort ausprobieren möchte.

Bernd Siefert, Weltmeister der Konditoren, hat für dieses Buch die besten Kuchen, Torten, Cookies und Desserts für die vegane Küche ganz neu entwickelt. Er beweist damit, dass auch ohne Butter und Eier unbegrenzte Schlemmerfreuden möglich sind.

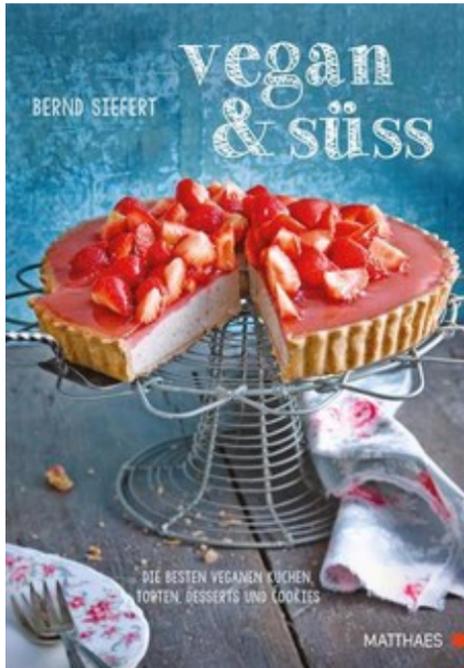
- Mehr als 80 vegane Rezepte von supereinfach bis ganz schön anspruchsvoll
- Kuchen, Torten und Cupcakes: Genuss für jeden Kaffeetisch
- Cookies und Lollis: kleine Köstlichkeiten für alle Schleckermäuler
- Desserts und Eis: Nachtisch vom Allerfeinsten
- Extra: Ausführliche Warenkunde und viele Tipps und Tricks, um tierische Zutaten zu ersetzen

VEGANE LECKEREIEN VOM WELTMEISTER DER KONDITOREN



ISBN 978-3-87515-404-7





Bernd Siefert

[Vegan und süß](#)

Die besten veganen Kuchen, Desserts und Cookies

160 Seiten, geb.
erschienen 2015



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