

Dunja Gulin Veganes Backen

Leseprobe

[Veganes Backen](#)

von [Dunja Gulin](#)

Herausgeber: Thorbecke Verlag



<http://www.unimedica.de/b18327>

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

Einführung, Techniken und Grundlagen	6
1 Einfache Kuchen und Muffins	23
2 Torten	41
3 Schnitten und Riegel	57
4 Kekse und Plätzchen	73
5 Pies, Tartes und Strudel	91
6 Brote und herzhaftes Gebäck	111
7 Besondere gebackene Gemüse	131





Einführung

Backen – das war schon immer ein magisches Wort für mich. Süßes zu backen war – und ist – sogar noch magischer, und ich glaube, viele Leute verstehen, was ich meine! Der Duft der frisch gebackenen Hörnchen, die meine Nonna immer zu Weihnachten backte, ist eines der wenigen Dinge, an die ich mich aus meiner frühen Kindheit erinnern kann.

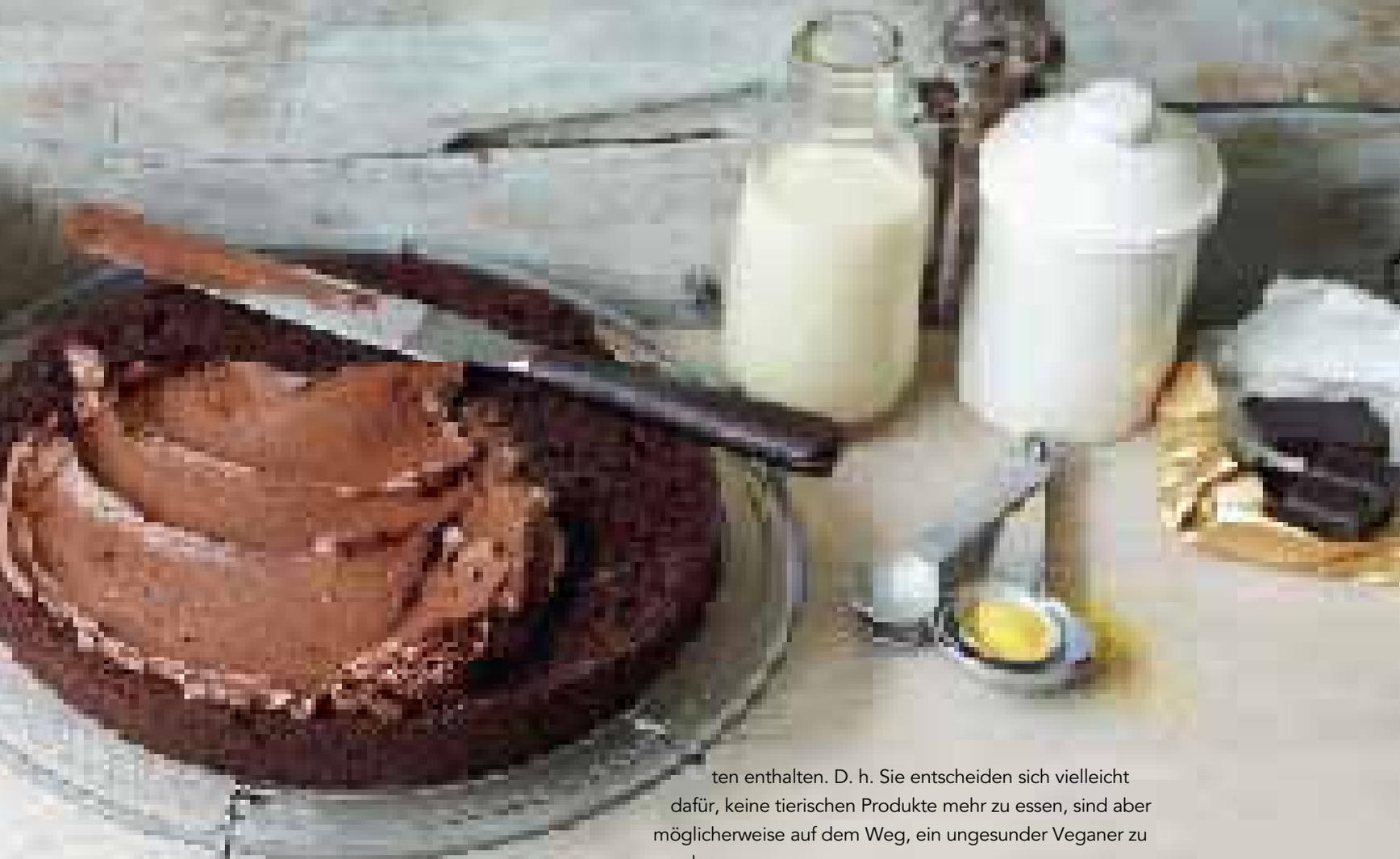
Vielleicht ist das der Grund dafür, dass meine ersten Schritte in der Küche darin bestanden, einfache Kuchen zu backen, zu lernen, wie man Pfannkuchen wendet, und Blech um Blech Plätzchen zu verbrennen. Aber ich gab nicht auf.

In der High School beschloss ich, kein Fleisch mehr zu essen, und später, als ich zum Studium von zu Hause wegging, wollte ich versuchen, mehr vegane Lebensmittel zu essen, nachdem ich in der Mensa so viele katastrophale „vegetarische“ Gerichte gekostet hatte. Damals war es nahezu unmöglich, ein veganes Dessert zu finden, das nicht einem Ziegelstein oder einer schleimigen Pampe ähnelte, vor allem mit dem Budget einer Studentin. Außer-

dem liebte ich Süßspeisen und hatte nicht die Absicht, darauf zu verzichten. Deshalb beschloss ich, mein Schicksal als Naschkatze in die eigene Hand zu nehmen und mit ernsthaftem veganen Backen zu beginnen.

Das war nicht leicht. Beim veganen Backen gibt es – wie auch meist beim konventionellen Backen – viele bestimmte Regeln, die man ausnahmslos befolgen muss. Ich finde, dass es manchmal mehr Gemeinsamkeiten mit Chemie hat als mit intuitivem Kochen. Was ich aber daran liebe, sind die Unvorhersehbarkeit, die Aufregung, die Vorfreude und die tiefe Zufriedenheit, die man empfindet, wenn aus einem Experiment ein leckeres und schönes Gebäck wird. Und ich Glückliche habe die Möglichkeit, ein paar meiner Entdeckungen mit dem Rest der Welt zu teilen.

Der Grund, warum ich jeden – sei er Veganer oder nicht – dazu ermutigen möchte, vegane Süßspeisen zu genießen, ist das Gefühl, das man nach dem Verzehr eines gesunden, natürlichen Gerichtes hat, das nicht mit Eiern, Milch und Zucker überladen ist. Auch wenn ich gar nichts



gegen dieses Zutaten habe, wenn man sie gelegentlich zu sich nimmt (in der Tat habe ich etwas gegen Milch und Zucker, aber das ist eine andere Geschichte), so sind sie doch, wenn sie in einem Gericht kombiniert werden und besonders, wenn auch raffiniertes Mehl verwendet wird, ziemlich schädlich für den Körper und können auf lange Sicht zu gesundheitlichen Problemen führen.

Das Ausrichten nach Extremen – Veganismus eingeschlossen – tut jedoch weder unserer Gesundheit noch unserem geistigen Wohlbefinden besonders gut. Mir ist aufgefallen, dass in vielen veganen Backbüchern nur eine Regel gilt: Alle Rezepte müssen vegan sein. Das bedeutet, dass sie trotzdem viel raffinierten Zucker, Margarine, weißes Mehl und andere industriell verarbeitete vegane Zuta-

ten enthalten. D. h. Sie entscheiden sich vielleicht dafür, keine tierischen Produkte mehr zu essen, sind aber möglicherweise auf dem Weg, ein ungesunder Veganer zu werden.

Deshalb lasse ich mich, wenn ich Backrezepte ausprobieren, von mehr als einer Regel leiten. Ich möchte, dass meine veganen Kuchen gesund sind. Ich möchte, dass sie aus den besten Zutaten gebacken werden. Ich möchte, dass sie nach Möglichkeit biologisch sind. Sie sollen süß, aber nicht zu süß sein, optisch ansprechend, aber nicht überladen, vollkommen in ihrer Unvollkommenheit. Sie sollen Nahrung für meinen Körper und sie sollen Nahrung für meine Seele sein. Das sind meine acht goldenen Regeln. Wenn die meisten von ihnen befolgt werden, dann ist das Ergebnis ein traumhafter selbst gebackener Kuchen, zu dem niemand jemals Nein sagen wird. Probieren Sie es und Sie werden es selbst sehen!

Nun wollen wir uns die Zutaten ansehen, die ich zum gesunden veganen Backen verwende.

Grundrezept Schokoladenkuchen

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Milch und Essig in einer Schüssel vermischen und für 10 Minuten beiseitestellen.

Helles Mehl, Natron, Backpulver, Kakao und Salz in eine Rührschüssel sieben, dann (Weizen-) Vollkornmehl und Zimt hinzufügen und alles gut vermischen.

Sirup *, Öl und Orangen- bzw. Zitronenschale zur Essigmischung geben und gut verrühren. Mit einem Teigspatel behutsam unter die trockenen Zutaten heben. Achten Sie darauf, nicht zu lange zu rühren, sonst wird der Kuchen zäh. Sobald eine homogene Masse entstanden ist, diese in die vorbereitete Backform füllen und mit dem Teigspatel glattstreichen.

Im vorgeheizten Backofen 20–25 Minuten lang backen, bis an einem in die Mitte gesteckten Spieß keine Teigreste mehr haften. Die Backform öffnen und den Kuchen vollständig erkalten lassen.

Wenn der Kuchen kalt ist, das Backpapier abziehen. Mit einem langen Messer quer halbieren. Falls sich beim Backen eine Kuppel gebildet hat, Sie aber lieber eine glatte Oberfläche möchten, können Sie sie abschneiden.

Die Konfitüre mit dem Rum oder Saft in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Beide Kuchenschichten damit bestreichen. Dadurch wird der Kuchen saftig und Glasuren können nicht einziehen. Abkühlen lassen.

Den unteren Kuchenboden wieder in die Springform legen und den Ring schließen. Jetzt kann der Kuchen belegt oder gefüllt werden.

* Falls Sie den Kuchen ohne Füllung oder Glasur servieren, geben Sie noch etwas zusätzlichen Sirup zur Masse oder bestreichen Sie den Kuchen nach dem Backen mit etwas Süßem.

Für einen Kuchen mit 28 cm

Durchmesser

450 ml Sojamilch

1 TL Apfelessig

260 g Mehl

1 TL Natron

1 TL Backpulver

60 g Kakaopulver

¼ TL Salz

60 g (Weizen-)Vollkornmehl

¼ TL gemahlener Zimt

170 g Ahornsirup

100 g Sonnenblumen- oder Distelöl

Geriebene Schale von

1 Orange oder Zitrone

125 g Fruchtkonfitüre

2 TL Rum oder Saft von

½ Orange oder Zitrone

1 Springform mit 28 cm Durchmesser, der Boden mit Backpapier ausgelegt und geölt

12–15 Stücke

Für einen Kuchen mit 23 cm

Durchmesser

300 ml Sojamilch

⅔ TL Apfelessig

180 g Mehl

⅔ TL Natron

⅔ TL Backpulver

40 g Kakaopulver

1 Pr Salz

40 g (Weizen-)Vollkornmehl

1 Pr gemahlener Zimt

120 g Ahornsirup

70 g Sonnenblumen- oder Distelöl

Geriebene Schale von

1 Orange oder Zitrone

80 g Fruchtkonfitüre

2 TL Rum oder Saft von

½ Orange oder Zitrone

1 Springform mit 23 cm Durchmesser, der Boden mit Backpapier ausgelegt und geölt

8–12 Stücke



Muffins können gesund sein und voller nahrhafter Zutaten und Ballaststoffe stecken! Diese hier sind ideal fürs Frühstück und ein guter Ersatz für ein Marmeladenbrot, falls Sie mal keine Zeit zum Hinsetzen haben. Backen Sie die Muffins am Abend vorher, schlafen Sie morgens 20 Minuten länger und genießen Sie sie auf dem Weg zur Arbeit!

Frühstücksmuffins mit Äpfeln und Konfitüre

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Beide Mehlsorten, Backpulver, Salz und Zimt in eine Schüssel sieben und gründlich vermischen.

In einer separaten Schüssel Milch, Sirup, Öl, Zitronensaft und -schale vermischen.

Den Inhalt beider Schüsseln mit einem Silikonspatel behutsam vermischen. Rühren Sie nicht zu viel, sonst werden die Muffins zäh. Äpfel und Rosinen vorsichtig unterheben.

9 Muffinförmchen zur Hälfte mit Teig füllen, darauf jeweils 1 Teelöffel Konfitüre geben. Darauf wiederum etwas Teig geben, aber die Förmchen insgesamt nur zu drei Vierteln füllen. Wenn noch Teig übrig ist, können Sie weitere Förmchen damit füllen.

Im vorgeheizten Backofen in ca. 30 Minuten goldbraun backen.

Aus der Backform nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

200 g Mehl
60 g (Weizen-)Vollkornmehl
2 ½ TL Backpulver
¼ TL Salz
½ TL gemahlener Zimt
300 ml Sojamilch
130 g brauner Reissirup
100 g Distel- oder Kokosöl
Frisch gepresster Saft und geriebene Schale von 1 Zitrone
1 kleiner Apfel, geschält, entkernt und gewürfelt
60 g Rosinen
100 g Aprikosenkonfitüre (oder eine andere)
1 12er-Muffinbackform, mit Papierförmchen ausgekleidet
9–12 Stück



Das ist die absolute Lieblingstorte meines Mannes! Wenn auch Sie gerne Torten mögen, die etwas gehaltvoller sind, dann wird sie Ihnen gefallen. Es ist ein großartiges Rezept, weil es relativ einfach ist und Sie statt der Erdbeeren auch andere Früchte verwenden können. Ich nehme oft Sauerkirschen, aber auch mit Bananen schmeckt die Torte toll, vor allem, wenn Ihre Gäste echte Süßschnäbel sind.

Kakao-Erdbeer-Torte



Entscheiden Sie vor Beginn, in welcher Größe Sie den Schokoladenkuchen nach dem Grundrezept auf S. 18 backen wollen – mit 23 cm Durchmesser für 8–12 Stücke oder mit 28 cm Durchmesser für 12–15 Stücke – und befolgen Sie die entsprechenden Anweisungen. Wenn Sie den Kuchen wie auf S. 18 beschrieben gebacken und vorbereitet haben, legen Sie die untere Teigschicht auf einen Servierteller und legen Sie die obere Schicht beiseite, während Sie die Füllung zubereiten.

Für die Kakao-Buttercreme den braunen Zucker in einer Gewürzmühle oder Küchenmaschine sehr fein mahlen. Es sollten sich ca. 2 Becher Puderzucker ergeben.

Kakaopulver und braunen Puderzucker in eine Schüssel sieben, Vanillepulver unterrühren.

In einer separaten großen Schüssel die Margarine mit dem elektrischen Handrührgerät cremig rühren. Nach und nach die gesiebten Zutaten gründlich unterschlagen. Falls die Masse trocken wird, etwas Milch hinzufügen. Einige Minuten schlagen, bis eine luftig-leichte Buttercreme entstanden ist.

Die Hälfte der Erdbeeren entstielen und in Scheiben schneiden, die andere Hälfte entstielen und halbieren.

Die Hälfte der Kakao-Buttercreme mit einem Palettenmesser auf den unteren Tortenboden streichen. Mit den Erdbeerscheiben belegen, den zweiten Tortenboden auflegen. Diesen mit der restlichen Buttercreme bestreichen und mit den Erdbeerhälften dekorieren.

Die Torte im Kühlschrank aufbewahren, aber 30 Minuten vor dem Servieren herausnehmen, weil die Buttercreme in der Kühlung fest wird.

Grundrezept Schokoladenkuchen (siehe S. 18 und Anleitung auf dieser Seite)
500 g Erdbeeren

Kakao-Buttercreme
200 g Demerara-Zucker oder anderer hochwertiger brauner Zucker (oder Puderzucker, s. Anleitung)
150 g Kakaopulver
½ TL Bourbon-Vanillepulver
450 g zimmerwarme ungehärtete Margarine
2–3 EL zimmerwarme Sojamilch

1 Springform mit 23 oder 28 cm Durchmesser, der Boden mit Backpapier ausgelegt und eingölt

12–15 Portionen



Nicht alle gebackenen Süßspeisen müssen auch eine gebackene Füllung haben. Warum soll man nicht einmal eine knusprige Hülle mit frischen Früchten für extra Frische und Geschmack kombinieren? Diese Tartelettes mit Olivenöl sind relativ leicht und der Teig ist neutral, sodass er auch für herzhaftere Tartelettes verwendet werden kann. Praktischerweise können Sie hierfür eine Muffinbackform verwenden.

Tartelettes mit frischen Früchten

Für den Teig beide Mehlsorten, Backpulver und Salz in eine Schüssel sieben. Öl, Zitronensaft und eiskaltes Wasser unterrühren. Den Teig ein paar Sekunden lang kneten, gerade so lange, bis er zusammenhält. Falls er zu trocken erscheint, noch ein paar Tropfen Wasser hinzufügen. In Frischhaltefolie wickeln und für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

In der Zwischenzeit die Früchte für die Füllung in Scheiben oder kleine Stücke schneiden und mit Konfitüre, Vanillepulver, Rum und Salz vermischen.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und in 8 gleich große Portionen teilen. Die Teigstücke in die Vertiefungen der Muffinbackform hineindrücken, sodass die Seitenwände zur Hälfte mit Teig bedeckt sind und der Boden relativ dünn ist (er geht beim Backen etwas auf). Die Böden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Im vorgeheizten Backofen in 12–15 Minuten hell goldgelb backen. Nicht zu lange backen. Vollständig erkalten lassen und erst danach mit einem kleinen Messer vorsichtig aus der Backform lösen.

Unmittelbar vor dem Servieren nach Belieben in jedes Tartelette 1 Esslöffel Vanillepudding geben und mit so viel Obst wie möglich belegen. Mit frischen Kräuterblättchen dekorieren und mit Ahornsirup beträufeln.

Frische Minze-, Melisse- oder Basilikumblättchen zum Dekorieren
Ahornsirup zum Beträufeln

Teig

215 g Weizenmehl
2 EL feines Maismehl
½ TL Backpulver
¼ TL Meersalz
100 g Olivenöl
1 TL Zitronensaft
1 EL eiskaltes Wasser

Füllung

300 g Früchte der Saison
(z. B. Aprikosen und Nektarinen)
140 g natürlich gesüßte Aprikosenkonfitüre
¼ TL Bourbon-Vanillepulver
1 TL Rum oder Mirin (süßer japanischer Reiswein)
1 Pr Salz
8 EL Soja-Vanillepudding
(nach Belieben)

Muffinbackform

8 Tartelettes







Dunja Gulin

[Veganes Backen](#)

Kuchen, Kekse und andere Köstlichkeiten

144 Seiten, geb.
erschienen 2014



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