

KÜCHENRATGEBER

CORINNA SCHOBER

VEGAN BACKEN



GU

DAS PRINZIP: VEGAN BACKEN

BELAG

Obst, Kokoschips, Nüsse



FÜLLUNG

Vegane Ganache (z. B. aus veganer Schokolade und Kokosmilch), aufschlagbare Pflanzencreme



TEIG

Mehl, Zucker/Zucker-Alternative, vegane Pflanzenmargarine



SO GEHT'S: VEGANER MÜRBETEIG

1 300g Mehl, 200g vegane Pflanzenmargarine und 100g Zucker (z. B. Vollrohr- oder Kokosblütenzucker) glatt kneten. Bei Bedarf noch 2–3 EL Eiswasser zufügen.



2 Den Teig anschließend mit den Händen zu einer Kugel formen und leicht flach drücken. Dann in Frischhaltefolie wickeln und ca. 1 Std. im Kühlschrank ruhen lassen.



3 Inzwischen den Backofen auf 185° vorheizen. Die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestäuben und den Teig darauf gleichmäßig dünn mit dem Nudelholz ausrollen.



4 Den Teig in die gewünschte Form bringen und nach Rezeptangabe im heißen Ofen (Mitte) so lange backen, bis er gar ist und eine goldbraune Farbe hat.



VEGANE ALTERNATIVEN

AGAR-AGAR

Agar-Agar wird aus Rotalgen gewonnen und dient als vegane Gelatine-Ersatz. Zum Gellieren muss man es mit der Flüssigkeit aufkochen.

VEGANE SCHOKOLADE

Zartbitter-Kuvertüre ist in der Regel vegan, da sie nicht mit Süßmolken- oder Milchpulver verfeinert wird. Es gibt aber auch schon vegane »Vollmilch-«, Nugat- oder weiße Schokolade aus pflanzlichen Milch-Alternativen.

NUSSMUS

Nussmus, z. B. aus Erdnüssen, Mandeln oder Cashews, erhält man in jedem Supermarkt. Es lässt sich aber auch einfach selbst herstellen: dafür die Nüsse über Nacht einweichen und anschließend im Hochleistungsmixer cremig pürieren.

VEGANE MILCH-PRODUKTE

Ob Sahne, Quark, Butter oder Joghurt – mittlerweile sind alle gängigen Milchprodukte als vegane Alternativen, z. B. aus Sojabohnen, Hafer, Reis, Kokos oder Nüssen, im Handel verfügbar.

PFLANZLICHE ÖLE

Zum Backen eignet sich herkömmliches Rapsöl sehr gut. Für einen speziellen Geschmack sorgen Macadamia-, Chia-, Cashew-, Kokos- oder Erdnussöl – erhältlich in gut sortierten Supermärkten oder Reformhäusern.

INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

DAS PRINZIP:
VEGAN BACKEN

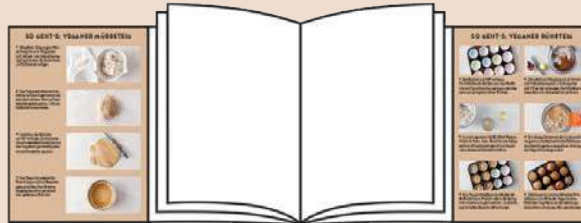


PIMP YOUR ...



Immer griffbereit:

SO GEHT'S:
VEGANER
MÜRBETEIG



Immer griffbereit:

SO GEHT'S:
VEGANER
RÜHRTEIG

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.
Aha-Momente garantiert!



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

REZEPTKAPITEL



06 KLEINE LECKEREIEN



26 SCHNELLE & EINFACHE KUCHEN



42 BESONDERE KUCHEN & TORTEN

- 04 DIE AUTORIN
- 05 HEIDELBEERKUCHEN
- 08 COVERREZEPT
- 60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
- 62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

Für 10 Tartelettes (à 10 cm Ø) • 30 Min. Zubereitung • 1 Std. 30 Min. Kühlen • 15 Min. Backen •
Pro Stück ca. 400 kcal, 7 g E, 27 g F, 31 g KH

VANILLEKIPFERL-TARTELETTES MIT ERDNUSSCREME

FÜR WEIHNACHTEN

FÜR DEN TEIG

180 g Dinkelmehl
60 g gemahlene Mandeln
60 g Zucker (z. B. Vollrohr- oder Kokosblütenzucker)
90 g vegane Pflanzenmargarine
2 EL Pflanzendrink Vanille

FÜR DIE FÜLLUNG

400 g aufschlagbare Pflanzencreme
3 EL Erdnussmus
100 g vegane Pudding-Alternative Vanille
1 EL Agavensirup

AUSSERDEM

Öl für die Förmchen (ersatzweise vegane Pflanzenmargarine)
Mehl zum Arbeiten
50 g Erdnusskerne

GUT ZU WISSEN

Aus dem Rezept für den Teig lassen sich übrigens auch gut Vanillekipferl backen.

TEIG: Mehl, Mandeln, Zucker, Margarine und Vanilledrink verkneten, bis ein kompakter, glänzender Teig entsteht. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Min. in den Kühlschrank stellen.

FÜLLUNG: Inzwischen die Pflanzencreme mit den Rührbesen des Handrührgeräts aufschlagen. Erdnussmus, Vanillepudding und Agavensirup vorsichtig unterheben. Die Füllung bis zur weiteren Verwendung kühl stellen.

BACKEN: Den Backofen auf 185° vorheizen. Die Tartelette-Förmchen fetten. Den gekühlten Teig zu einer Rolle formen und in zehn gleich große Stücke teilen. Diese auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu Kreisen (à ca. 14 cm Ø) ausrollen und in die Förmchen drücken. Die Böden im heißen Ofen (Mitte) 12–15 Min. backen, bis die Ränder leicht gebräunt sind. Anschließend aus den Förmchen lösen und auskühlen lassen.

FERTIGSTELLEN: Die Erdnusskerne fein hacken. Die Hälfte der Erdnusscreme in den ausgekühlten Böden glatt streichen. Die restliche Creme in einen Spritzbeutel füllen und in kleinen Tupfen gleichmäßig obenauf spritzen. Die Vanillekipferl-Tartelettes mit gehackten Erdnusskernen garnieren und vor dem Servieren mindestens 1 Std. kalt stellen.



Für 12 Cupcakes • 20 Min. Zubereitung • 25 Min. Backen • 1 Std. Kühlen •
Pro Stück ca. 275 kcal, 3 g E, 15 g F, 35 g KH

SCHOKOLADENCUPCAKES MIT ERDBEER-CREME-FROSTING

FÜR GÄSTE

FÜR DEN TEIG

200 g Dinkelmehl
1 EL Kakaopulver
1 TL Backpulver
120 g Birkenzucker
70 ml Rapsöl
200 ml Mandeldrink
50 g vegane Schokolade

FÜR DAS FROSTING

300 g aufschlagbare Pflanzencreme
60 g vegane weiße Schokolade
2 EL Erdbeermarmelade

AUSSERDEM

12er-Muffinform
12 Muffin-Papierförmchen
6 Erdbeeren

TEIG: Den Backofen auf 185° vorheizen. Mehl, Kakao, Backpulver und Zucker in einer Schüssel mischen. Öl und Mandeldrink verrühren und zu den trockenen Zutaten geben. Alles mit den Rührbesen des Handrührgeräts zu einem cremigen Teig verrühren. Die Schokolade über dem Wasserbad bei niedriger Hitze schmelzen und unter den Teig rühren.

BACKEN: Die Muffinform mit den Papierförmchen auslegen und die Mulden jeweils zu $\frac{3}{4}$ mit Teig füllen. Die Muffins im heißen Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen (Stäbchenprobe machen). Anschließend die Muffins aus den Mulden der Form nehmen und vollständig auskühlen lassen.

FROSTING: Die Pflanzencreme mit den Rührbesen des Handrührgeräts aufschlagen. Die weiße Schokolade über dem Wasserbad bei niedriger Hitze schmelzen. Abkühlen lassen und mit der Erdbeermarmelade in die Creme rühren. Das Frosting ca. 1 Std. kalt stellen, bis es fest ist.

FERTIGSTELLEN: Die Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Das Frosting in einen Spritzbeutel geben, auf die Muffins spritzen und mit den Erdbeerhälften dekorieren.



