

PHILIP KHOURY

natürlich VEGAN BACKEN

**DIE BELIEBTESTEN KUCHEN,
KEKSE, TORTEN UND DESSERTS
OHNE ERSATZPRODUKTE**

südwest

FOTOGRAFIEN VON MATT RUSSELL

Einleitung **7**
Tierische Produkte in der
Feinbäckerei **13**
Der vegane Vorratsschrank **17**
Backutensilien **41**
Messen und Wiegen **43**

SÜSSES HEFEGEBÄCK **47**

Vrioche **49**
Rosinenschnecken **53**
Dattel-Kardamom-Schleifen **54**
Zimtstriezel **56**
Vostocks **61**
Pistazien-Vostocks (mit Rosenwasser) **62**
Stollen **65**
Schoko-Haselnuss-Babka **67**
Hot X Bun **71**

PLÄTZCHEN UND COOKIES **75**

Anzac-Plätzchen **77**
Nussplätzchen **78**
Gewürzsterne **81**
Bananen-Schoko-Cookies **82**
Chocolate-Chip-Cookies **84**
Schoko-Sesam-Cookies **88**
Zuckerplätzchen **91**
Maamoul **93**
Amaretti Morbidi **94**

TARTES UND PIES **97**

Beerentarte **99**
Apple Pie **102**
Pecan Pie **107**
Schokoladenganache-Tarte **108**
Birnentarte **111**
Banoffee Pie **113**
Bakewell Tart **117**
Zitronentarte **120**
Süßkartoffel-Pie **122**

Über den Autor **243**
Dank an **244**
Register **246**

KUCHEN UND TORTEN

125

Financiers 128
Luftige Scones 130
Madeleines 134
Carrot Cake 137
Ahorntorte 138
Apfelstreusel 143
Victoria-Torte 144
Lamingtons 147
Olivenöl-Cremetorte mit Apfel 150
Teekuchen 154
Bananenbrot 156
Zitronenkuchen 158
Kürbis-Gewürz-Kuchen 161
Orangen-Mandel-Torte 162
Umgedrehter Bananenkuchen 164
Birnen-Nuss-Torte 166
Gedeckter Käsekuchen
mit Zimt und Zitrone 170
Cheesecake 173
Schokomousse-Torte 175
Schokoladencremetorte 177
Mille-Crêpes-Torte 181
Sachertorte 185
Brownies 188

DESSERTS

191

Schokoküchlein mit flüssigem Kern 193
Tiramisu 194
Dattelkuchen mit Karamellsauce 196
Crème caramel 199
Crème brûlée 200
Eton Mess 202
Milchreis 207
Nusseis 208
Eiscreme ohne Eismaschine 210
Schokoladeneis ohne Eismaschine 211

KONFEKT

215

Nama-Ganache 216
Schokoladentrüffel 219
Gianduja 221
Lokum 224
Kokos-Meersalz-Toffees 226

GRUNDREZEPTE

229

Süßer Mürbeteig 230
Blitzteig 231
Herzhafter Mürbeteig 232
Pflanzenfett 232
Nussmus 233
Haferstreusel 233
Schokoladencreme 235
Crème pâtissière 235
Schlagcreme 236
Feste Schlagcreme 237
Konfitüre mit Pektin 238
Konfitüre mit Agar-Agar 238
Zitrusglasur 239
Tortenguss 239



EINLEITUNG

Ich sehe mich noch im Schatten der Kirche Saint-Sulpice in Paris auf einer Parkbank sitzen. In der Hand hielt ich eine Tüte mit süßem Gebäck aus dem Laden meines Pâtissier-Helden Pierre Hermé. Als ich in ein göttliches Mille-feuille biss, ging für mich der Himmel auf und ich hörte die himmlischen Chöre singen. Damals war ich ein Grafikdesign-Student, der am Wochenende begeistert Kuchen und Torten backte, die ich montags zum Praktikum mitbrachte. Eines Tages stellte mir mein Chef eine Frage, die mein Leben verändern sollte: »Warum wirst du eigentlich nicht Pâtissier?« Tatsächlich dachte ich damals zum ersten Mal ernsthaft darüber nach.

Meine Karriere als Pâtissier begann recht konventionell. Ich arbeitete als Auszubildender unter wirklich großartigen Lehrmeistern in der Backstube und ging einmal pro Woche zur Berufsschule. Seit jeher habe ich eine wissbegierige Ader, mit der ich meinen Lehrern vermutlich ziemlich auf die Nerven ging, weil ich immer nach dem Warum fragte: »Warum muss eine Zutat bei einer bestimmten Temperatur gerührt werden? Warum muss Zucker in eine Baisermasse gestreut und darf nicht direkt am Anfang reingeschüttet werden?« Ich wollte mich nicht damit zufriedengeben, dass in den Büchern viel Wissenswertes stand und die Menschen, mit denen ich arbeitete, zwar viel wussten, mir aber kaum erklären konnten, warum man etwas so oder so macht, wie etwas funktioniert und ob es vielleicht noch andere Möglichkeiten gibt.

Im Quay, dem ersten Restaurant, in dem ich arbeitete, stellte ich jeden Morgen eine Baisermasse für das Signature-Dessert des Restaurants her, nämlich Schnee-Eier, die nach einer Sendung der Kochshow *MasterChef Australia* sehr angesagt waren. Nach einem Jahr hatte ich das Rezept über 2000-mal zubereitet und dabei festgestellt, dass es in Sachen Volumen und Backverhalten keinen besonderen Unterschied macht, ob der Zucker direkt am Anfang zum Eiweiß gegeben wird oder erst beim Rühren eingestreut wird. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass sich Eiweiß auf Raumtemperatur (mindestens 19°C) viel schneller aufschlagen lässt und dass die Zugabe von etwas Säure oder Weinstein für mehr Stabilität sorgt. Auch über Teige habe ich viel gelernt – schließlich habe ich drei Jahre lang jeden Tag eine Menge Scones gebacken.

Anschließend arbeitete ich für Australiens bekanntesten Pâtissier, Adriano Zumbo. Nachdem ich erfolgreich an einigen australischen Wettbewerben teilgenommen hatte, wurde ich aus der Küche abgezogen, um Adriano beim Aufbau einer neuen Abteilung zu helfen und schließlich die Forschung und Entwicklung neuer Produkte zu leiten. Das war, als würde man durch einen dicken Vorhang in die Werkstatt eines Zauberers geführt, um die Tricks hinter seinen Kunststücken zu erlernen. Ich vertiefte mich in die Pâtisserie und wollte Produkte entwickeln, die cleaner waren, mit weniger Fett und Zucker, dafür aber mit feineren Aromen und Texturen.

Mein nächster großer Schritt war London, wo ich mich für eine Stelle als Konditor bei der Queen bewarb, die ich jedoch nicht bekam. Dafür öffnete sich für mich eine andere Tür oder vielmehr eine Pforte in einem anderen Palast, und zwar bei Harrods. In den legendären Food Halls dieses weltberühmten Kaufhauses findet man die exotischsten, luxuriösesten Produkte. Hier leite ich nun eine der weltweit größten Pâtissier-Brigaden an einem Standort, wo die Eier aus Freilandhaltung und die Milchprodukte von glücklichen Kühen stammen. Dadurch wurde mir bewusst, dass das wohl eher die Ausnahme als die Regel ist und die konventionelle Lebensmittelproduktion eine auf Profit beruhende Industrie ist.

Ermutigt von den Möglichkeiten, die das Unternehmen mir bot, machte ich mich ans Experimentieren mit rein pflanzlichen Zutaten. Es gab kaum technische Informationen, mit denen ich arbeiten konnte, und als ausgebildeter Pâtissier wollte ich keine Kompromisse in Bezug auf Produktherkunft, Aroma und Qualität eingehen. Fast alle Rezepte, die ich finden konnte, enthielten Margarine aus raffinierten Ölen, gehärtete Fette und schwer beschaffbare Ersatzprodukte mit vielen Zusatzstoffen. Ich wollte aber meinem Ansatz treu bleiben und möglichst nur natürliche, hochwertige Zutaten verwenden. So entwickelte ich für Harrods über 20 neue Produkte auf rein pflanzlicher Basis, ohne zu verraten, dass sie vegan sind. Der ungläubige Gesichtsausdruck der Leute, nachdem ich das Geheimnis im Anschluss an die Verkostung gelüftet hatte, sprach Bände.

Inzwischen weiß ich aus Erfahrung, dass es verschiedenste Möglichkeiten gibt, eine Baisermasse zu schlagen oder eine Ganache zu emulgieren, die man nur auf das jeweilige Rezept abstimmen muss. Profis haben es durch weitgehend standardisierte Methoden und den branchenweiten Austausch von Wissen und Techniken relativ einfach. Die meisten erfahrenen Konditoren sehen sich die Zutaten in einem Rezept an und wissen, wie sie damit umzugehen haben.

Wie kommt es aber, dass nahezu alle Rezepte Eier und Milchprodukte enthalten? Um mein Ziel zu erreichen, stellte ich mir eine andere einfache Frage: Wie wäre es, wenn ich klassische Backwaren und auch neue Kreationen anders angehen würde? Ließen sie sich auch ohne Eier und Milchprodukte hinkriegen?

Viele fragen mich, wie ich gelernt habe, vegan zu backen. Die Wahrheit ist, dass es dafür kein Evangelium oder Patentbuch gibt. Vielmehr ist es eine Synthese aus uralten Fastenrezepten, völlig neuen Rezepten, die durch langes Experimentieren nach dem Trial-and-Error-Prinzip entstanden sind, sowie aus Intuition und maximaler Genussucht. Das Leben ist einfach zu kurz für schlechte Kuchen und Torten!

Die Rezepte in diesem Buch sind also das Resultat aus hundertfachen Versuchen. Wenn ich bei Null anfangen und mich nur von Geschmack und Erfahrung leiten lasse, ist die einzige Voraussetzung, dass alle Zutaten natürlich und in reinsten, hochwertiger Form vorliegen, sich in irgendeinem Teil der Welt bewährt haben und überall erhältlich sind.