





## DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

### Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- authentische Rezept-Fotografie

### Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder einem ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

*Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.*

KV



## SERVICE

- 5 Vorwort
- 10 Die Backtipps der Veganista
- 12 Backen ohne Ei
- 14 Grundrezept: Veganes »Eiweiß«
- 16 Backen ohne Milchprodukte
- 18 Grundrezept: Vegane »Sahnecreme«
- 186 Glossar: Zutaten\* der veganen Küche
- 188 Register
- 192 Impressum

\* Im Glossar sind alle Zutaten erklärt, die in den Zutatenlisten der Rezepte mit einem Sternchen gekennzeichnet sind.



## SÜSSE KLEINE SÜNDEN

### BACKEN IM KLEINFORMAT

Hier kommen die Kleinen der Backstube ganz groß raus!  
Denn Frühstücksmuffins, Pekannussbrownies oder Mohnwaffeln sind die perfekten Gute-Laune-Happen für zwischendurch.

SEITE 23



## BESONDERS FEIN

### FÜR DIE TORTENMOMENTE IM LEBEN

Manchmal muss es einfach etwas Besonderes sein: Käsesahnetorte, Blaubeertorte oder üppige Pralinentorte haben allesamt das Zeug zum Schmuckstück für die feierliche Kaffeetafel.

SEITE 109



## ENDLICH KAFFEPAUSE!

### KUCHEN FÜR IMMER UND JEDEN TAG

Solche einfachen Dinge liebe ich besonders: den Marmorkuchen zum Geburtstag oder den ersten Erdbeerkuchen der Saison. Hier kommen die Rezepte, die aus jedem Mittwoch einen Feiertag machen.

SEITE 65



## HERZLICH GERN HERZHAFT

### BROT, PIZZA, QUICHE & CO.

Bitte hier entlang zur Grillparty mit BBQ-Brot, zur Brotzeit mit Selbstgebackenem oder zum feinen Büfett mit Waffelhäppchen. Noch Hunger? Deftige Quiches und Tartes machen satt und zufrieden!

SEITE 147

# BACKEN OHNE EI

WIE FUNKTIONIERT EIGENTLICH BACKEN, WENN EIER WEGFALLEN?  
SCHLIESSLICH ERFÜLLEN DIE TRADITIONELL IN KUCHEN, TORTEN UND CREMES ZWEI  
GANZ VERSCHIEDENE FUNKTIONEN: SIE LOCKERN, ABER SIE BINDEN AUCH.  
ZUM GLÜCK KÖNNEN DAS VEGANE LEBENSMITTEL GENAUSO GUT! NOCH EINEN JOKER  
STELLE ICH AUF S. 14 VOR: VEGANEN »EISCHNEE«.

## VEGANE ZAUBER-EI

Binden, Feuchthalten und Lockern auf einmal? Das geht ganz ohne Magie. Ein Esslöffel Natur-Sojaghurt ersetzt in Biskuitböden und Rührkuchen ein Ei. Zwei bis drei Esslöffel Apfelmus oder eine halbe Banane binden ebenfalls wie ein Ei und machen Teige schön saftig. In herzhaften Quiche- oder süßen Tartefüllungen sorgt ein Esslöffel Nussmus, aufgekocht oder vor dem Backen mit 50 bis 100 ml Wasser püriert, für Bindung.



## STARKE HELFER

Sahnigen Cremes und Puddings gibt Speisestärke (aus Weizen, Kartoffel oder Mais) Halt. Noch mehr Bindung verleihen Pfeilwurzeln-, Johannisbrotkern- oder Guarkernmehl. Diese drei lassen sich sparsamer dosieren als Speisestärke, sind backstabil und schmecken nicht hervor. Für Gelees und zur Bindung von kalten Cremes müssen sie zuvor nur mit etwas Flüssigkeit aufgekocht werden. Bis auf eine Ausnahme: Johannisbrotkernmehl bindet sogar kalt, kein Erhitzen notwendig! Schauen Sie doch mal ins Glossar (auf S. 186), um mehr über diese Helfer zu erfahren!



## DAS OMEGA-3-EI

In herzhaftem Gebäck, Broten und Füllungen geben Leinsamen Bindung und ganz nebenbei eine Extraportion Omega-3-Fettsäuren. 1 Esslöffel geschrotete oder 1 1/2 Esslöffel ganze Leinsamen, mit 2 Esslöffeln warmem Wasser angerührt, quellen innerhalb von Minuten zur Ei-Alternative. Wen die dunklen Samen stören, der nimmt gelbe Goldleinsaat. Ähnlich gut funktioniert das mit Flohsamen oder Chiasamen. Beide finden Sie häufig in Bioläden oder Reformhäusern. Wer da nicht fündig wird, bestellt sie im Internet.

»Mach dich locker!«



## IMMER SCHÖN LOCKER!

Natron ist toll! Es erzeugt beim Backen Kohlensäure und lässt Gebäck wunderbar luftig aufgehen. Auf 500 Gramm Mehl genügen 3 bis 4 gestrichene Teelöffel davon mit 2 bis 3 Teelöffeln Essig oder Zitronensaft. Die Säure aktiviert das Natron, schmeckt aber später nicht hervor. Backpulver ist ein fertiges Gemisch aus Natron und Säure. Ich verwende es gern in flüssigkeitsarmen Mürbeteigen. Wenn Sie Backpulver lieber mögen, können Sie die in den Rezepten angegebene Säure natürlich auch weglassen und das Natron 1:1 durch Backpulver ersetzen.

## DAS PRICKEL-EI

In Biskuitmassen, die klassischerweise sehr viele Eier enthalten, lassen es Veganistas einfach sprudeln: Die Kohlensäure in Sprudelwasser lockert nämlich und macht Teige leicht und fluffig. In Verbindung mit etwas Natron und Sojaghurt gelingen leckere Tortenböden. Blättern Sie doch mal zum Biskuit-Grundrezept (Seite 110) und legen Sie sofort mit Ihrer ersten veganen Torte los!



## HMM, WIE EI!

Seidentofu, Naturtofu oder Kichererbsen helfen dabei, Cremes und Füllungen ein Mundgefühl zu verleihen, das verblüffend an eihaltige Gerichte erinnert. Pürieren Sie diese Zutaten dafür gut durch! Anschließend darf herzhaft abgeschmeckt werden, zum Beispiel mit dem veganen Küchenwunder Kala Namak. Dieses indische Schwefelsalz bekommen Sie in Feinkostgeschäften oder im Internet. Warum Sie es lieben werden? Es schmeckt und riecht tatsächlich nach Ei! Die typische gelbe Färbung erzielen Sie durch eine Messerspitze gemahlene Kurkúma (Gelbwurz) in Teigen und Füllungen.



# NOUGAT-CUPCAKES

----- MIT WEICHEM KERN -----

## FÜR DAS TOPPING

400 ml Sojamilch\* | 40 g Speisestärke  
1 TL Bourbonvanillepulver  
1/2 TL Johannisbrotkernmehl\*  
100 g Nougat\* | 1 EL Kakaopulver  
200 g weiche Margarine\*  
100 g Puderzucker



## FÜR DEN TEIG

250 g Weizenmehl (Type 405) oder Dinkelmehl (Type 630)  
200 g Zucker  
2 gestrichene TL Natron  
60 g Kakaopulver  
1 Prise Salz | 100 ml neutrales Pflanzenöl  
100 ml Sojamilch\* | 150 g Sojaghurt\*  
2 TL Apfel- oder Weißweinessig\*



## AUSSERDEM

neutrales Pflanzenöl für das Muffinblech  
oder 12 Papiermuffinförmchen  
125 g Nougat\* für den Kern  
1 Spritzbeutel mit Sterntülle  
1 EL Kakaopulver zum Bestäuben



## FÜR 1 MUFFINBLECH (12 CUPCAKES)

Zubereitungszeit: ca. 50 Min.  
Kühlzeit: ca. 1 Std. | Backzeit: ca. 18 Min.  
Pro Stück ca. 520 kcal, 6 g EW, 29 g F, 59 g KH

**1** Für das Topping einen Pudding kochen: Dazu ein Drittel der Sojamilch abnehmen und mit Stärke, Vanille und Johannisbrotkernmehl verrühren. Die übrige Sojamilch in einem Topf aufkochen. Die Milch-Stärke-Mischung einrühren und alles erneut unter Rühren aufkochen lassen. Den Pudding vom Herd nehmen. Das Nougat grob würfeln und mit dem Kakaopulver unter den Pudding mischen, bis er geschmolzen ist. Die Creme zugedeckt abkühlen lassen.

**2** Die Margarine für das Topping mit den Quirlen des Handrührgeräts auf niedrigster Stufe glatt rühren. Nach und nach auf mittlerer Stufe den Puderzucker untermischen. Den zimmerwarmen Nougatpudding esslöffelweise unterarbeiten und die Creme mind. 1 Std. im Kühlschrank fest werden lassen.

**3** Den Backofen auf 190° vorheizen. Die Mulden des Muffinblechs fetten oder die Papierförmchen hineinsetzen.

**4** Für den Teig die trockenen Zutaten verrühren, die feuchten Zutaten hinzufügen und alles mit einem Rührlöffel oder den Quirlen des Handrührgeräts rasch zu einem zähen Teig verrühren. Zwei Drittel des Teigs auf die Mulden des Muffinblechs verteilen. Das Nougat in 12 Stücke schneiden und auf den Teig verteilen, dabei leicht eindrücken, und mit dem übrigen Teig bedecken.

**5** Die Cupcakes im Ofen (Mitte) ca. 18 Min. backen, herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

**6** Die Nougatcreme in den Spritzbeutel füllen. Die ausgekühlten Cupcakes mit Cremetuffs garnieren und mit Kakaopulver bestäuben. Die fertigen Cupcakes bis zum Servieren kühl stellen.



## MEIN ZEITPARTIPP

Die Creme können Sie auch schon am Vortag vorbereiten. Dann sind die Cupcakes am Backtag ziemlich schnell gemacht.



MIT ÜBER-  
RASCHUNG



# APFELROSEN- KUCHEN

## FÜR DEN TEIG

- 300 g Dinkel- oder Weizenmehl (Type 1050)
- 2 gestrichene TL Natron
- 120 g Zucker
- 1/2 TL Bourbonvanillepulver
- 1 kleine Bio-Zitrone
- 170 g ungesüßter Sojaghurt\*
- 130 ml Sojamilch\*
- 1 EL neutrales Pflanzenöl
- 70 g Sultaninen



## FÜR DEN BELAG

- 5 große Äpfel (süß-säuerliche Sorte mit festem Fruchtfleisch und schöner Schale, z. B. Elstar, Pink Lady)



## AUSSERDEM

- neutrales Pflanzenöl für die Form



## FÜR 1 SPRINGFORM (Ø 26 CM, 12 STÜCKE)

- Zubereitungszeit: ca. 55 Min.
- Backzeit: ca. 1 Std.
- Pro Stück ca. 190 kcal, 5 g EW, 2 g F, 36 g KH



## MEIN ZEITPARTIPP

Wenn es schnell gehen soll, lassen Sie die Rosen einfach weg! Schälen und entkernen Sie dann die Äpfel nur, schneiden Sie die Hälfte in dünne Spalten und den Rest in Würfel. Die Spalten anstelle der Rosetten auf dem Kuchen verteilen, die Würfel in den Teig geben und wie im Rezept angegeben backen.

**1** Für den Teig Mehl, Natron, Zucker und Vanille mischen. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Hälfte des Zitronensafts mit Zitronenschale, Sojaghurt, Sojamilch und Öl in einer zweiten Schüssel verrühren.

**2** Den Backofen auf 170° vorheizen und die Springform fetten. Den übrigen Zitronensaft in eine große Schüssel mit ca. 1,5 l kaltem Wasser gießen.

**3** Die Äpfel waschen und mit einem Sparschäler rundherum schälen, sodass lange (nach innen hin brüchigere) Streifen entstehen. Die Streifen zu ca. 14 flachen Rosetten (Ø ca. 3,5 cm) aufrollen. Diese »Rosen« bis zur weiteren Verwendung ins Zitronenwasser setzen.

**4** Die Apfelreste vom Kerngehäuse schneiden und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

**5** Die trockenen und die feuchten Teigzutaten mit einem Löffel oder den Quirlen des Handrührgeräts zu einem glatten Rührteig verarbeiten. Zum Schluss Sultaninen und Apfelwürfel unterheben.

**6** Den Teig in die Form füllen. Die Apfelrosen dekorativ darauf verteilen und etwas in den Teig hineindrücken. Den Kuchen im Backofen (2. Schiene von unten) ca. 1 Std. backen, bis an einem hineingesteckten Holzstäbchen kein Teig mehr kleben bleibt. Falls die Rosen beim Backen zu dunkel werden, die Oberfläche zwischendurch mit Alufolie abdecken.



AUF DIE PLÄTZE, FERTIG - LOSGEWICKELT!



APFELSCHALEN UND FESTES FRUCHTFLEISCH LASSEN SICH ZU WUNDERSCHÖNEN



ROSENBLÜTEN AUFDREHEN UND MACHEN DEN APFELKUCHEN ZUM KUNSTWERK!

# FENCHEL-PAPRIKA- QUICHE

SCHÖN  
KERNIG

## FÜR DEN TEIG

300 g Weizenvollkornmehl  
1 TL Salz  
1 TL Zucker  
1/2 TL Backpulver  
200 g gefrorene Margarine\*

## FÜR DIE FÜLLUNG

100 g Vollkornhirse  
Salz | 1 EL Walnusskerne  
400 g rote Paprikaschoten  
1 kleiner Fenchel (ca. 300 g)  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
150 g Räuchertofu\*  
1 TL Agavendicksaft\*  
30 ml Orangensaft  
100 ml Sojamilch\*  
1 TL Pfeilwurzelstärke\*

## AUSSERDEM

Margarine\* für die Form

## FÜR 1 SPRINGFORM (Ø 26 CM, 12 STÜCKE)

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Ruhezeit: ca. 30 Min.

Backzeit: ca. 55 Min.

Pro Stück ca. 270 kcal, 7 g EW, 16 g F, 25 g KH

**1** Alle trockenen Zutaten für den Teig in einer Schüssel mischen. Die gefrorene Margarine über das Mehl raspeln, alles kurz vermischen und mit 3–4 EL kaltem Wasser rasch zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie ca. 1 cm dick und etwas größer als die Form ausrollen.

**2** Die Form fetten, den Teig hineinlegen und einen ca. 2 cm hohen Rand formen. Überstehende Reste sauber abschneiden. Den Teigboden samt Form ca. 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.

**3** Die Hirse heiß abspülen und nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Den Backofen auf 220° vorheizen. Den gekühlten Tarteboden mit einer Gabel mehrmals einstechen und ca. 5 Min. im Backofen (Mitte) vorbacken. Herausnehmen und abkühlen lassen.

**4** Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften, in ein Schüsselchen umfüllen und abkühlen lassen. Die Paprikaschoten waschen und putzen. Den Stielansatz entfernen, zwei Drittel des Fruchtfleischs grob würfeln, den Rest in Streifen schneiden. Die Nüsse grob hacken. Den Fenchel waschen, putzen, den holzigen Strunk herausschneiden und den Fenchel in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

**5** Den Backofen auf 170° vorheizen. Die Paprikawürfel mit der Hälfte der Nüsse, Zwiebel, Knoblauch, Räuchertofu, Agavendicksaft, Orangensaft und Sojamilch mit dem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren. Zuletzt die Pfeilwurzelstärke dazugeben, nochmals 30 Sek. mixen und die Füllung mit Salz abschmecken.

**6** Die Sauce und die übrigen Nüsse unter die gekochte Hirse heben und die Mischung auf dem vorgebackenen Boden verteilen. Die Fenchel- und Paprikastreifen kreisförmig darauflegen und etwas andrücken. Die Quiche im Backofen (unten) ca. 55 Min. backen, herausnehmen und vor dem Anschneiden 10 Min. ruhen lassen.



**HIRSE MACHT DIE FÜLLUNG DIESER QUICHE SCHÖN REICHHALTIG.**

**DAS IST ECHTES »COMFORT FOOD« - NICHT NUR SÄTTIGEND, SONDERN AUCH NOCH VOLLWERTIG.**



Schon gehört? **LA VEGANISTA** backt jetzt auch!

Und beweist einmal mehr: Vegan ja, Verzicht nein! Denn auch in der Backstube lässt es sich ganz wunderbar ohne Eier, Milch und Butter zaubern. Der geniale Trick: Einfach die Zutaten tauschen, und schon gibt's saftigen Kuchen, üppige Torte oder knusprige Brötchen. La Veganista garantiert, dass alles perfekt gelingt, wunderbar schmeckt und dabei herrlich unkompliziert ist.

**DA VERMISST KEINER DAS TIER IM TEIG!**

WG 457 Backen  
ISBN 978-3-8338-4000-5



9 783833 840005



PEFC

PEFC/PA 32 0026

€ 19,99 [D]  
€ 20,60 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)

**G|U**