Die Kunst, VEGAN zu backen

Axel Meyer hat während seiner Studienzeit ab Mitte der 1970er Jahre für Bio-Läden gebacken. Als Pionier begann er, Brote aus Vollkorn zu backen. Da die Kunden immer wieder nach den Rezepten fragten, entschloss er sich im Alter von 24 Jahren, seine Rezepte in einem Buch zusammenzufassen.

»Die Kunst des Backens« erschien 1979 erstmals handgeschrieben im Eigenverlag war Kult-Buch der Bio- und Vollwertbewegung.

Axel Meyer gilt als »Mann der ersten Stunde« des veganen Backens und ist außerdem Mitbegründer der Naturkostbewegung.

Axel Meyer, 1955 geboren in Hannover, lebt seit seinem 18. Lebensjahr vegetarisch und schließlich vegan.

In den 1970er Jahren arbeitete er während des Studiums als Bäcker für Bioläden in Braunschweig und Hannover . Die große Nachfrage der Kunden nach den Rezepten seiner Vollkornbrote und süßen Gebäcke veranlasste ihn, diese in Buchform aufzuschreiben. 1979 erschien »Die Kunst des Backens«. Das handgeschriebene Buch stand in jedem Bio-Laden, erreichte Kultstatus und verkaufte sich über 300.000 Mal. Die Rezepte waren bereits damals zu über 90 Prozent vegan.

Axel Meyer hielt Seminare und Workshops für eine ganzheitliche Lebensweise, basierend auf einer vollwertigen und damit auch nachhaltigen Ernährungsweise.

2001 erschien sein Buch »Fleisch ade! Was Sie schon immer über Risiken und Nebenwirkungen eingefleischter Essgewohnheiten wissen wollten« bei Goldmann.

2013 begann Axel Meyer mit der lange geplanten grundlegenden Überarbeitung seines Backbuches. Im Herbst 2014 erschien »Die Kunst, vegan zu backen« mit 80 lange erprobten Rezepten, wunderschön fotografiert.

Ob herzhaftes Dreikornbrot mit Quinoa, knusprige Amaranth-Brötchen, Pistazienstangen mit geraspelten Möhren (Rezept S. 51), Gemüse-Quiche (Rezept S. 52) oder feine Kokos-Muffins: Axel Meyer zeigt, wie aus vollem Korn und ganz ohne Butter, Eier, Milch oder Sahne schnell und unkompliziert die köstlichsten Backwerke zubereitet werden können. Für Einsteiger in die Vollwertbäckerei erklärt er Wissenswertes über Getreide und Zutaten sowie die Kunst des Teigknetens. Der Schwerpunkt in Axel Meyers neuem Backbuch liegt auf Vollkorn-Broten, Brötchen, Pizza, Flammkuchen, Focaccia & Co. -, doch finden sich auch leckere Rezepte für Kuchen, Torten und Kleingebäck und seinen legendären Mandel-Stollen.

»Die Kunst, vegan zu backen« bringt zum Ausdruck, worum es dem Vollwert-Backpionier immer ging: »Die Lebensfreude zu vermitteln, die wir bekommen, wenn wir ein Brot, ein Baguette oder einen Kuchen wirklich mit Liebe backen - und das Strahlen in den Augen, wenn es herrlich duftend aus dem Ofen kommt«.

Axel Meyer: Die Kunst, vegan zu backen
160 Seiten mit 120 Farbfotos
laminierter Pappband, 268 x 240 mm
Kosmos Verlag, 2014 · ISBN: 978-3-440-14488-6
Preis: 19,99 Euro

PISTAZIENSTANGEN

mit geraspelten Möhren

Zutaten für 12 Stangen

250 g Dinkelvollkornmehl
100 g Dinkelmehl Typ 630
50 g Kamutmehl
1 Päckchen Bio-Trockenhefe
300 ml Wasser
100 g Pistazien
1 Möhre (ca. 80 g)
2 EL natives Olivenöl
1 geh. TL Meer- oder Steinsalz

Zeitbedarf

- **20 Minuten**
- **45 Minuten ruhen**
- **25 Minuten backen**

So geht's

1. Das Dinkelvollkornmehl, das Dinkelmehl und das Kamutmehl in einer Schüssel vermischen, in die Mitte eine Mulde drücken und darin die Hefe in etwas lauwarmem Wasser auflösen. Nach und nach das restliche lauwarme Wasser und die Pistazien dazugeben und zu einem glatten Teig kneten. Den Teig zugedeckt 20 - 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

2. Ein Blech leicht bemehlen. Den Backofen auf 220 °C (Umluft 200 °C) vorheizen.
Die Möhre waschen, putzen und fein raspeln.

3. Nach der ersten Ruhephase die geraspelten Möhren, das Olivenöl und das Salz zum Teig geben und kneten, bis er geschmeidig ist. Den Teig aus der Schüssel nehmen, auf einer bemehlten Arbeitsplatte nochmals mit beiden Händen kurz kneten und zu einer Rolle formen.

4. Die Teigrolle in 12 gleich große Stücke teilen. Diese zügig in beiden Händen durch kreisförmiges dynamisches Drehen zu Kugeln rollen und anschließend zu länglichen Stangen formen. Auf das Backblech setzen und mit einem Messer mehrmals schräg einritzen. Nochmals 10 - 15 Minuten zugedeckt gehen lassen.

5. Die Pistazienstangen im vorgeheizten Backofen auf der unteren Schiene in 20 - 25 Minuten goldbraun backen.

Bild: © Rogge & Jankovic Fotografen / Kosmos Verlag

Gemüse-Quiche
mit Brokkoli

Zutaten für 1 Form (26 cm ∅)

250 g Weizenvollkornmehl
ca. 1/8 Liter Sojamilch
75 ml natives Olivenöl
1 geh. TL Meer- oder Steinsalz

Für den Belag

2 mittelgroße Möhren
1 Pastinake
200 g Brokkoli
1 rote Spitzpaprika
2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 EL natives Olivenöl
400 g Tofu
150 g Soja Cream Cheese
200 g Sojasahne
2 EL Sojamilch
1 EL Sojamehl
2 EL Maisgrieß
1 gestr. TL Meer- oder Steinsalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 EL getr. Oregano
ca. 70 g Pflanzenkäse
2 EL schwarze Oliven

Zeitbedarf
- **30 Minuten**
- **45 Minuten ruhen**
- **45 Minuten backen**

Aus:

So geht's

1. Das Weizenvollkornmehl in eine Schüssel geben und mit Sojamilch, Olivenöl und Meersalz dynamisch, aber entspannt zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt ca. 45 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

2. In der Zwischenzeit die Möhren und die Pastinake waschen, bürsten und klein schneiden. Brokkoli waschen und in Röschen teilen, die holzigen Stiele entfernen. Die Paprikaschote waschen, entkernen und in dünne Ringe schneiden. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehe schälen und klein schneiden. Das Olivenöl in einem flachen Topf erhitzen und zunächst Möhren und Pastinake bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten andünsten. Dann das restliche Gemüse dazugeben, salzen, mit etwas Wasser ablöschen und zugedeckt ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

3. Den Tofu grob zerkleinern, den Knoblauch zerdrücken und mit Soja Cream Cheese, Sojasahne und Sojamilch in einem hohen Gefäß mit dem Mixstab pürieren. Das Sojamehl und den Maisgrieß unterziehen, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.

4. Eine Quiche-Form einfetten und den Backofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze (Umluft 200 °C) vorheizen.

5. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und in die Quiche-Form drücken, dabei einen ca. 2 cm hohen Rand formen. Das gedünstete Gemüse auf dem Boden verteilen. Die Tofu-Creme daraufgeben und mit geraspeltem Pflanzenkäse bestreuen. Zum Schluss die Oliven leicht in die Masse drücken. Die Quiche im vorgeheizten Backofen auf der unteren Schiene ca. 45 Minuten backen.

SO GELINGT'S | PFLANZENKÄSE

Da er nicht so bräunt wie üblicher Käse aus Kuhmilch, auf die Backzeit achten und kontrollieren, damit die Quiche nicht zu lange im Ofen bleibt. Statt geraspeltem Pflanzenkäse kann man auch 2 EL Hefeflocken über die Quiche streuen.

Bild: © Rogge & Jankovic Fotografen / Kosmos Verlag

Köstliche Rohkost in unter 30 Minuten

Gourmet-Rohkost ist absolut »in« und in edlen Restaurants und auf Hochglanzfotos von Kochbüchern angekommen. Doch oft sind die Rezepte zeitaufwändig und kompliziert. In seinem Buch »Everyday Raw Express« stellt Matthew Kenney viele leckere Rohkost-Rezepte vor, die in der Zubereitung weniger als 30 Minuten benötigen - für alle, die sich gern etwas Gutes tun, aber nicht stundenlang in der Küche stehen wollen!

Damit jeder die Gourmet-Rohkost zu Hause schnell und ganz einfach zubereiten kann, werden in »Everyday RAW Express« Zutaten verwendet, die in jedem Bio-Laden erhältlich sind. Und außer einem Hochgeschwindigkeitsmixer (und für einige Rezepte ein Spiralschneider) wird auch kein besonderes Gerät gebraucht - so ist beispielsweise ein Dörrofen für die Zubereitung nicht nötig.

Das Geheimnis: Nur die besten lokalen, saisonalen Bio-Zutaten verwenden

»Voraussetzung für gutes Essen sind gute Zutaten - immer«, sagt Matthew Kenney. Natürlich gelte dies umso mehr bei Rohkost-Rezepten: »Eine perfekt gereifte Tomate mit einem Hauch von Olivenöl und Meersalz kann eins der unglaublichsten Geschmacks-erlebnisse sein. Dagegen kann eine unreife Tomate, die nicht aus dem saisonalen Angebot stammt, das genaue Gegenteil sein - trotz gleicher Präsentation und Zubereitung.« Das Geheimnis der Rohkost-Gourmetküche ist also: Nur die besten lokalen, saisonalen Bioerzeugnisse verwenden!

Matthew Kenneys stellt in »Everyday RAW Express« Rezepte für jeden Tag vor, die neue köstliche Geschmackswelten eröffnen und Lust machen auf gesunden Lebensstil:

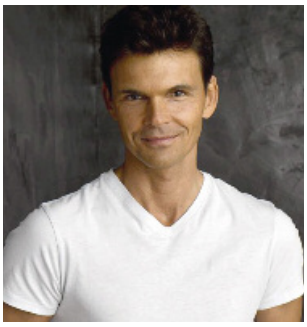
Probieren Sie kreative Express-Drinks wie Zitronengras-Birne, Grapefruit Mojito und Rote-Bete-Sangria - oder Smoothies von Ananas-Ingwer bis Wassermelone-Rucola.

Express-Rohkostsuppen und Vorspeisen sind schnell gemacht und lecker: Wie wäre es mit Suppe aus Brunnenkresse und jungem Spinat, einer cremige Misosuppe mit Shiitake-Pilzen und Meeresgemüse oder einem Avocado-Carpaccio?

Ein Hit für jede Party, für Kids und Fast-Food-Fans ist der Mexikanische Schicht-Salat mit Mais, Avocado, Tomate und Limettensaft im Kapitel Express-Salate. Und natürlich die Express-Wraps & Rollen: Gurkenrolle mit »Ziegenkäse« (aus Cashew und Macadamia) mit Minz-Sauce, Hummus Wrap oder Mangold-Rolle mit Pilzen, Krautsalat und Thousand-Island-Dressing.

Unbedingt probieren müssen Sie die Rohkost-Gemüsepasta. Ob Karottenstreifen mit Tomaten oder Zucchini-Nudeln mit Zuckermais-Minz-Pesto oder Kürbis Alfredo *(Rezept siehe rechts)*: Wer es nicht probiert hat, wird kaum glauben, dass Pasta aus Gemüsestreifen es locker mit traditioneller Pasta aufnehmen kann - und dabei super gesund und gut für die schlanke Linie ist.

Und wollten Sie nicht schon immer ohne Reue schlemmen? Mit köstlichen Desserts wie Heidelbeer-Sorbet, Bananen-Gelato oder Schokoladenhanfmilch-Pudding wird dieser Traum wahr!

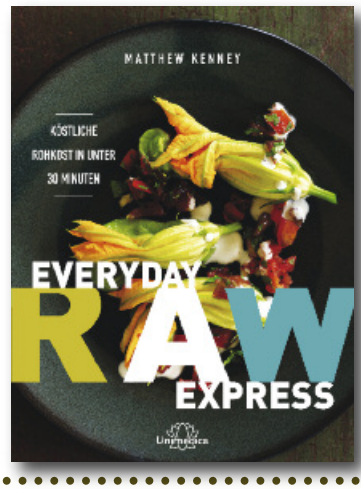


Matthew Kenney ist einer der führenden Pioniere der Rohkost-Gourmetküche.

1993 gründete er das legendäre New Yorker Rohkost-Restaurant »Pure Food & Wine«, das heute zu den Top-Restaurants in New York zählt. Inzwischen führt er mehrere vegane Restaurants in den USA.

Längst lernen auch deutsche Rohkost-Köche an der Matthew Kenney Akademie M.A.K.E. in Oklahoma City: Die weltweit erste Raw-Food-Akademie, die einen anerkannten Abschluss anbietet, gilt als eine der besten Kochschulen weltweit.

Matthew Kenney: EVERYDAY RAW EXPRESS
Broschiert, 152 Seiten
Unimedica-Verlag, 2014
ISBN 978-3944125251
Preis: 19,80 Euro
www.unimedica.de



Kürbis Alfredo

mit mariniertem Spinat, Pilzen, Bohnenkraut

NUDELN
1 großer Butternuss- oder Hokkaido-Kürbis, Salz

MARINIERTER SPINAT
150-180 g junger Spinat
2 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
Salz und Pfeffer

ALFREDO
260 g Cashewkerne (evtl. eingeweicht)
2 EL Zitronensaft
1 EL Shiro Miso (oder andere Würze)
1 EL Agavendicksaft
750 ml Wasser
1 EL frischer Thymian
1/4 TL Salz, 1/4 TL Pfeffer

PILZE
150 g kleingeschnittene Pilze (Zuchtchampignons, Shiitake, Austernpilze)
2 EL Olivenöl
2 EL Nama Shoyu / Sojasauce
1 EL fein geschnittenes, frisches Bohnenkraut

NUDELN
Den Kürbis mit einem Spiralschneider verarbeiten. Kürbis-Nudeln mit einigen Teelöffeln Salz vermengen und mindestens 10 Minuten ziehen lassen.
Die Nudeln vor dem Vermengen mit der Sauce gut abtropfen lassen.

MARINIERTER SPINAT
Den Spinat mit sauberen Händen mit den restlichen Zutaten vermengen.
Sanft massieren, um den Spinat zu marinieren.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ALFREDO
Die Zutaten mit einem Hochgeschwindigkeitsmixer glatt rühren.

PILZE
Pilze mit Olivenöl und Nama Shoyu (unpasteurisierte Rohkost-Sojasauce) vermengen.
Vor dem Servieren 30 Minuten ziehen lassen.

ANRICHTEN
Die gut abgetropften Nudeln mit Spinat und den Pilzen vermengen, dann noch eine großzügige Menge Alfredo-Sauce hinzufügen. Frisches Bohnenkraut unterheben (im Winter: fragen Sie nach Winter-Bohnenkraut oder verwenden Sie Rohkost-Pesto).
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für 4-6 PORTIONEN