# lanes Backen



Oben: Castagnaccio

Unten: Schwarzwälder Kirsch-Törtchen



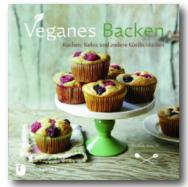
#### Dunja Gulin Veganes Backen Kuchen, Kekse und andere

Köstlichkeiten

Fotos von Clare Winfield

144 Seiten, Hardcover Jan Thorbecke Verlag 1. Auflage 2014 ISBN: 978-3-7995-0438-6





Wer ein tierfreundliches Backbuch sucht, das vollwertig-gesunde Rezepte enthält, für den ist »Veganes Backen« genau das Richtige.

Dunja Gulin zeigt mit ihren veganen Backrezepten Alternativen zu herkömmlichen süßen und herzhaften Gebäcken. »Ich möchte. dass meine veganen Kuchen gesund sind. Sie sollen süß, aber nicht zu süß sein, optisch ansprechend, aber nicht überladen«. Neben dem Verzicht auf tierische Produkte legt sie Wert auf hochwertige, möglichst biologische Zutaten. Zum Süßen verwendet sie statt Zucker braunen Reissirup, Ahornsirup und Trockenfrüchte - für Torten greift sie allerdings auch zu braunem Rohrzucker. Weißmehl und Margarine versucht sie zu vermeiden.

#### »Ich möchte ieden ermutigen. **vegane Süßspeisen zu genießen**«

»In der High School beschloss ich, kein Fleisch mehr zu essen«, schreibt Dunja Gulin. Als Studentin stieg sie auf vegan um. »Damals war es nahezu unmöglich, ein veganes Dessert zu finden, das nicht einem Ziegelstein ähnelte oder einer schleimigen Pampe«, erinnert sich die heute in London ansässige Köchin und Ernährungsexpertin. »Deshalb beschloss ich, mein Schicksal als Naschkatze in die eigene Hand zu nehmen und mit ernsthaftem veganen Backen zu beginnen.«

Nach vielen Experimenten möchte sie nun ihre Entdeckungen mit dem Rest der Welt 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.«

In ihrer ausführlichen Einführung »Techniken und Grundlagen« stellt Dunja Gulin wichtige vegane Backzutaten vor. Hilfreich sind Grundrezepte für verschiedene Kuchen und Pies sowie Pizza- und Focacciateig - damit sind eigenen phantasievollen Kreationen keine Grenzen gesetzt.

Der Rezeptteil beginnt mit einfachen Kuchen und Muffins unter Verwendung von Vollkornmehl, Kastanienmehl, Maismehl und gekochtem Quinoa. Es folgen schokoladige, nussige und fruchtige Torten, ein Highlight ist sicher die sommerlich-exotische Ananas-Kokos-Torte. Bei den Schnitten und Riegeln gibt's wieder Schokoladiges und Nussiges sowie eine saftige Fruchtschnitte. Die Keksrezepte lassen sich in weniger als 30 Minuten zubereiten. Im Kapitel »Pies, Tartes und Strudel« sind der Aprikosen-Tofu-Käsekuchen sowie eine Schokoladenganache-Tarte absolute Hits für Naschkatzen. Ein Pluspunkt des Buches ist, dass es ein eigenes Kapitel über Brot und herzhaftes Gebäck gibt. So darf die leckere Kräuter-Foccacia bei veganen Sommerfesten nicht fehlen!

# Vegane Backträume

»Mit diesem Buch möchte ich alle einladen, die kulinarisch süße Seite des Veganismus kennenzulernen und zu entdecken, wie vielfältig und lecker sie sein kann.« Die Österreicherin Brigitte Bach hat schon immer gerne gebacken - und das seit dem ersten Teigschlecken in Mamas Küche. Als sie nach vielen Jahren als Vegetarierin die Entscheidung traf, sich rein pflanzlich zu ernähren, wollte sie weiterhin Kuchen essen - und zwar richtig guten Kuchen.

Brigitte Bach begann auszuprobieren, zu experimentieren und hatte immer neue Ideen: »Es entstanden neben sahnigen Creme-Törtchen und flaumigen Gugelhupfen auch die verschiedensten Varianten des innig geliebten Topfenkuchens. Ich habe gemerkt, dass es gar kein Hexenwerk ist, ohne tierische Zutaten zu backen.«

#### Eine Herzensentscheidung aus Liebe zu den Tieren

Vegan zu leben, war und ist bei Brigitte Bach eine Herzensentscheidung aus ethischen und ökologischen Gründen. Tierische Produkte isst sie nicht, weil sie es nicht darf, sondern weil sie es nicht will: »Weil sie nicht (mehr) zu meiner Lebensentscheidung passen und auch nicht zu den Gedanken und Gefühlen, die ich unserer Umwelt, insbesondere den Tieren, entgegenbringe.«

### Lust auf Fruchttörtchen, vegane Sahnetorten oder Schoko-Guglhunf?

Schon das Durchblättern von »Vegane Backträume« lässt das Wasser im Mund zusammenlaufen - und weckt Freude, die Rührschüssel zu schwingen: Haben auch Sie Lust auf Fruchttörtchen, Cupcakes, Cookies, Muffins oder köstliche vegane Sahnetorten? Oder auf so typische österreichische Leckereien wie Schoko-Gugelhupfe, Mohn-Marillen-Kränzchen oder Apfelstrudel?

Die »Kleine vegane Backkunde«, die dem Buch vorangestellt ist, ist hilfreich nicht nur für Back-Anfänger: Mit welchen pflanzlichen Zutaten können Eier, Butter, Milch, Sahne, Gelatine & Co. ersetzt werden? Brigitte Bach legt dabei nicht nur Wert auf rein pflanzliche Zutaten, sondern auch auf biologisch erzeugte, regionale, saisonale und fair gehandelte Zutaten.

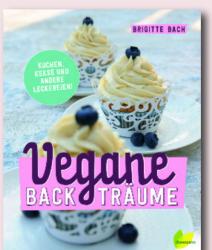
Trotz bester Zutaten handelt es sich bei den leckeren Rezepten um Naschereien: In vielen Rezepten ist Rohrohrzucker enthalten, und manchmal gar nicht wenig. Naschen ist ja keine Sünde, wenn man sich sonst gesund ernährt. Und wenn man Kuchen isst, soll er ja auch so richtig köstlich sein, oder?

»Freiheit für Tiere «-Tipp: Ein Rezept für köstliche Himbeer-Kokos-Torte finden Sie auf Seite 56!



Oben: Mango-Pecan-Cupcakes mit Mango-Sahne-Creme Unten: Schoko-Nougat-Gugelhupfe





Brigitte Bach: Vegane Backträume Kuchen, Kekse und andere Leckereien mit Fotografien von Michael Eckstein

120 Seiten, gebunden Löwenzahn-Verlag 1. Auflage 2014 ISBN 978-3-7066-2541-8 **Preis: 17,95 Euro** 



# Bild: Michael Eckstein · Aus: Vegane Backträume

## Himbeer-Kokos-Torte

#### **ZUTATEN**

#### FÜR DAS KOKOSBISKUIT

180 g Dinkelmehl (Type 700) 2 TL Weinsteinbackpulver 50 g Kokosflocken 80 g Rohrohrzucker 1/2 TL Vanille, gemahlen Schalenabrieb von 1/2 Zitrone 1 Prise Salz 30 g Sonnenblumen- oder Rapsöl 240 ml sprudelndes Mineralwasser

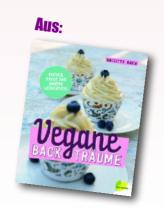
#### FÜR DIE HIMBEER-KOKOS-CREME

300 g Himbeeren 200 ml aufschlagbare Sojasahne 100 g Kokosmilch 50 g Himbeermarmelade 200 g Sojajoghurt (natur) 1 1/2 TL Agar-Agar 40 g Rohrohrstaubzucker 1 TL Johannisbrotkernmehl

#### FÜR DIE DEKORATION

Kokosraspel frische Himbeeren

für 1 Springform mit 22 cm Durchmesser ergibt 8-10 Stück



#### **ZUBEREITUNG**

#### FÜR DAS KOKOSBISKUIT

Mehl und Backpulver in eine Schüssel sieben. Kokosflocken, Zucker, Vanille, Zitronenschale und Salz untermischen. Anschließend mit Öl und Mineralwasser zu einem glatten Teig verrühren.

Diesen in eine mit Backpapier ausgelegte Springform füllen und im vorgeheizten Backofen bei 175 °C ca. 25 Minuten goldgelb backen.

Abkühlen lassen, dann aus der Form lösen und auf ein Kuchengitter stürzen, komplett erkalten lassen und dann das Backpapier abziehen.

Sollte sich beim Backen eine Kuppel gebildet haben, den Boden mit einem scharfen Messer gerade schneiden.

Den Tortenboden auf eine Platte stellen, einen Tortenring in die richtige Größe einstellen und um den Boden spannen.

#### FÜR DIE HIMBEER-KOKOS-CREME

Die Himbeeren pürieren und durch ein Sieb streichen, sodass das Mark ohne Kerne übrig bleibt. Die Sojasahne aufschlagen.

Kokosmilch, Marmelade und 100 g Joghurt mit Agar-Agar glattrühren, in einem Topf erhitzen und 1-2 Minuten köcheln

Das restliche Joghurt mit dem Himbeermark und Staubzucker vermischen und unter Rühren die heiße Kokos-Joghurt-Mischung einlaufen lassen, bis eine homogene Masse entstanden ist. Anschließend die aufgeschlagene Sahne unterheben und so lange rühren, bis keine weißen Schlieren mehr zu sehen sind. Je nach Säure der Früchte mit Staubzucker abschmecken, dann das Johannisbrotkernmehl mit einem kleinen Sieb in die Masse sieben und gut unterrühren. Die Creme gleichmäßig auf dem Tortenboden verteilen und die Torte für mehrere Stunden in den Kühlschrank stellen, bis die Creme fest geworden ist.

Abschließend mit Kokosraspeln bestreuen und mit frischen Himbeeren garnieren.

#### **TIPP**

Wer eine mehrschichtige Torte haben möchte, backt den Teig in einer kleineren Form und schneidet ihn einmal durch oder bleibt bei der Formgröße und verdoppelt die Zutatenmenge.

# Veganes Backen mit Björn Moschinski

Nach seinen Bestsellern »Vegan kochen für alle« und »hier & jetzt vegan« stellt Björn Moschinski in seinem neuen Buch »Vegan backen für alle« nun über 70 kreative Backrezepte vor. Denn natürlich verpasst er dem veganen Backen einen eigenen Anstrich, zum Beispiel durch die Kombination von Herzhaftem mit Süßem: wie Spargeltarte mit Rosa Beeren und Erdbeerpesto, Spinat-Mandel-Strudel mit Rosinen, Lavendel-Scones mit Sauerdorncreme, Flamm-Wrap mit Pflaumen und Mohnsahne oder Hefeschnecken mit Grillgemüse.

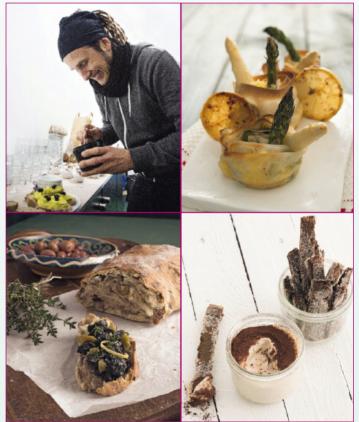
»Im Besonderen ist es mir wichtig, neue Rezepte und Ideen hervorzubringen und dabei immer ein Auge auf aktuelle Entwicklungen in der Ernährung zu haben«, so Björn Moschinski. Dazu gehört die Zunahme von Lebensmittel-Allergien: »Gerade in meinem Restaurant MioMatto häufen sich die Anfragen nach glutenfreien, sojafreien und generell Speisen ohne Weißmehl. Daher bieten wir auch viele Gerichte mit Vollkornmehl und eine glutenfreie Variante an. ... Diese Erfahrungen kamen meinem Backbuch zugute, und eine Tabelle im Buch zeigt eine Übersicht über die Rezepte und deren Einteilung in sojafrei und glutenfrei.«

#### **Kreatives & Praktisches**

Björn Moschinskis Backrezepte sind nicht nur kreativ und lecker, sondern auch praktisch: Im Kapitel »Sonntagstafel« finden sich Backwerke, die auch mal zwei oder drei Stunden auf dem Tisch stehen können, ohne an Qualität oder Geschmack zu verlieren. Im Special »Schnelles für unerwartete Gäste« finden sich tolle Tipps, wenn sich spontan Gäste ankündigen und es in der Küche ruckzuck gehen muss. Und es gibt auch »Ofenfrische Geschenkideen« wie süßen und herzhaften Kuchen im Glas.

In der nächsten »Freiheit für Tiere« stellen wir Ihnen drei super Rezepte aus dem neuen Buch von Björn Moschinski vor: Hefeschnecken mit Grillgemüse, Pastinaken-Karotten-Tarte mit Petersiliencreme und Flammwrap mit Pflaumen und Mohnsahne.

Björn Moschinski wurde mit 14 Jahren Vegetarier, ein Jahr später Veganer. Er war Souschef im veganen Restaurant »Zerwirk« in München und Chefkoch im »La Mano Verde« in Berlin. Mit dem »Kopps« machte er 2011 den Traum vom eigenen Restaurant in Berlin wahr. Im Herbst 2013 eröffnete Björn Moschinski sein neues Lokal »Mio Matto« direkt an der Warschauer Brücke. Infos: www.miomatto.de





Björn Moschinski: Vegan backen für alle Süß & herzhaft - plus großes Dessert-Spezial

Gebunden, Pappband 176 Seiten ca. 100 Farbfotos Südwest-Verlag, 2014 ISBN: 978-3-517-09250-8 Preis: 19,99 Euro

## Grüne Smoothies



Wilde Grüne Smoothies sind in 3 Minuten aus Früchten und Wildkräutern gemixt!

50 kreative Smoothie-Rezepte mit Wildkräutern, die jeden Smoothie in ein wahres Lebenselexier verwandeln!

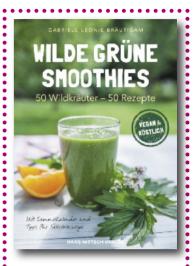
Diese Smoothies sind im Handumdrehen zubereitet, schmecken fantastisch und versorgen unseren Körper mit allen essentiellen Nährstoffen: Denn Wildkräuter überbieten Kulturpflanzen an Vitaminen, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen um ein Vielfaches. Brennnessel, Giersch, Löwenzahn & Co. sind unsere heimischen Superfoods für Anti-Aging, inneres Gleichgewicht, für Haut und Haare und ein gutes Immunsystem.

#### Rezept: Zweierlei Himbeer-Pudding

Zutaten grüne Schicht: 1 Hand voll Himbeerblätter, 3 große Salatblätter, 1/2 TL Koriander, etwas Wasser, 1 Hand voll Crushed Ice

Zutaten rote Schicht: 2 Hände voll Himbeeren. 1 Hand voll Crushed Ice

Zubereitung: Zutaten für grüne und rote Schicht waschen und getrennt mixen. Rote Masse vorsichtig im Glas auf die grüne geben.



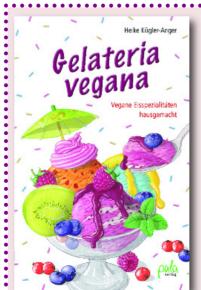
Gabriele Leonie Bräutigam: Wilde Grüne Smoothies 50 Wildkräuter - 50 Rezepte

Broschiert, 208 Seiten Hans-Nietsch-Verlag, 2014 ISBN-Nr. 978-3-86264-252-6 Preis: 18,90 Euro

## **Gelateria vegana**

Was darf's denn sein? Vanilleeis mit Schokosauce, superfixes cremiges Erdbeereis, Eiskonfekt, fruchtiges Frozen Yoghurt oder erfrischendes Sorbet?

»Gelateria vegana« lädt ein zum Genießen veganer Eisspezialitäten. Vorgestellt werden 120 köstliche Rezepte: Cremeeis von Ananas-Kokos über Banane-Zimt bis zu Schokoeis mit Cashewnüssen oder Sojajoghurteis mit verschiedensten Früchten lässt sich in nur 10 Minuten Zubereitungszeit und 40 Minuten Gefrierzeit in der Eismaschine herstellen. Für alle anderen Eiskreationen braucht man keine Eismaschine: Da gibt es köstliche Parfaits von Erdbeer- und Zitrone- bis Mokka- oder Schoko-Mandel- sowie Eishäppchen, Eiskonfekt und Eistörtchen. Hinzu kommen Rezepte für fruchtiges Eis am Stiel, erfrischende Sorbets sowie geeiste Getränke wie Shakes, Frappés oder Eiskakao. Hervorzuheben sind phantasievolle Rezepte für Rohkosteis: Da gibt es Cashew-Fruchteis oder Pistazieneis, für Mutige auch Tomaten-Nektarinen-Sorbet oder Brennnessel-Bananeneis. Leider gibt's keine Fotos in dem Buch. Wer schwelgen will, sollte daher gleich mit der Zubereitung beginnen...



Heike Kügler-Anger: Gelateria vegana Vegane Eisspezialitäten hausgemacht

180 Seiten, Hardcover pala-verlag Darmstadt 2014 ISBN: 978-3-89566-333-8

Preis: 14.00 Euro

Ein Buch für Eisfans, die natürliche, vegane Zutaten schätzen und beim Geschmack keine Abstriche machen möchten!