



VEGAN BACKEN



Stina Spiegelberg liebt Kochen und Backen, seit sie denken kann: »In Frankreich zwischen Croissants und Eclairs aufgewachsen, bin ich schon als kleines Kind in jede Küche verschwunden, um den Köchen zu „helfen“. Kochen setzt so viele Emotionen frei und ist für mich reine Küchen-Meditation. 2008 hat mich die Vielfalt veganer Zutaten gepackt. Nach meinem ersten Buch habe ich meinen Job in der IT an den Nagel gehängt.«

Inzwischen hat Stina Spiegelberg acht Kochbücher publiziert. Seit über 2010 betreibt sie den prämierten Foodblog »Veganpassion«. Für ihre herausragende Arbeit erhielt sie den Progress-Award von PETA und wurde von der UNESCO in der Kampagne »Ideen Initiative Zukunft« geehrt.

Informationen: stinaspiegelberg.com

Von süß bis herzhaft stellt Stina Spiegelberg all die leckeren Klassiker der französischen Pâtisserie und der deutschen Backkunst mit 100 % pflanzlichen Zutaten vor und ergänzt sie durch eigene Kreationen: von Grundteigen wie Hefe-, Rühr- oder Biskuitteig über Butterkekse und Vanillekipferl, Muffins, Brownies und Cupcakes, Käsekuchen, Donauwelle, Linzertorte, Zitronentarte, Schwarzwälder-Kirschtorte, Käsesahnetorte, Himbeer-Mandeltorte, Eierlikörtorte, Biskuitrolle, Pralinen & Co. bis zu pikantem Gebäck wie Quiche, Galette oder Flammkuchen sowie Brot. Mit vielen Schritt-für-Schritt Anleitungen haben diese Rezepte Gelinggarantie!

Vegan Backen ist für viele ein Buch mit vielen Siegeln. Mit diesem Vorurteil möchte die erfolgreiche Koch- und Backbuchautorin Stina Spiegelberg aufräumen: In ihrem neuen Buch hat sie für Anfänger bis Profi die verschiedensten Rezepte zusammengetragen: für Sonntage und Familienfeste, schnelle Naschereien und Mitbringsel oder die nächste Grillparty.

In einer ausführlichen Warenkunde stellt Stina Spiegelberg die verschiedenen Mehlsorten und Mehltypen vor, Öle und Pflanzenfette sowie Zuckeralternativen und ihre Eigenschaften beim Backen. Hinzu kommt eine Übersicht über Pflanzenmilch, pflanzliche Sahne und Joghurt auf Hafer-, Mandel- oder Sojabasis sowie Kuvertüre und Schokolade.





Wie ersetze ich Ei?

»Die wohl häufigste Frage, die mir zum Thema Backen gestellt wird, ist, wie man ein Ei ersetzt. Was wir früher mit Eiern und Butter gelernt haben, lernst du mit diesem Buch rein pflanzlich.«

Jedes Backwerk ist anders: Apfelmus macht süße Kuchen und Muffins saftig. Auch Joghurt, Leinsamen, Kichererbsenmehl oder Agar Agar sorgen für Saftigkeit. Um einen Teig luftig und locker hoch gehen zu lassen, fügt man Backpulver hinzu. Für Flexibilität und Bindung in großen Formen, bei Kasten Kuchen oder in der feinen Pâtisserie sorgen Tofu, Flohsamenschalen, Tapiokastärke und Pektin. Für Mürbeteig und Rührkuchen fügt man Pflanzenmargarine, Kokosöl oder Nussmus hinzu. Möchte man typischen Ei-Geschmack, fügt man das Schwefelalz Kala Namak hinzu.

Hilfreiche Backtipps

Hilfreich gerade auch für Anfänger sind »10 schnelle Backtipps«, eine Übersicht über die wichtigsten Backutensilien und ihre Verwendung, eine Anleitung, wie man Backformen richtig mit Backpapier auslegt, wie man die Garprobe durchführt und wie man superknusprigen Mürbeteigboden durch »Blindbacken« mit Hülsenfrüchten hinbekommt. Dazu gibt es eine Übersicht, welche Zutaten für vollwertiges Backen sowie für das glutenfreie Backen verwendet werden.

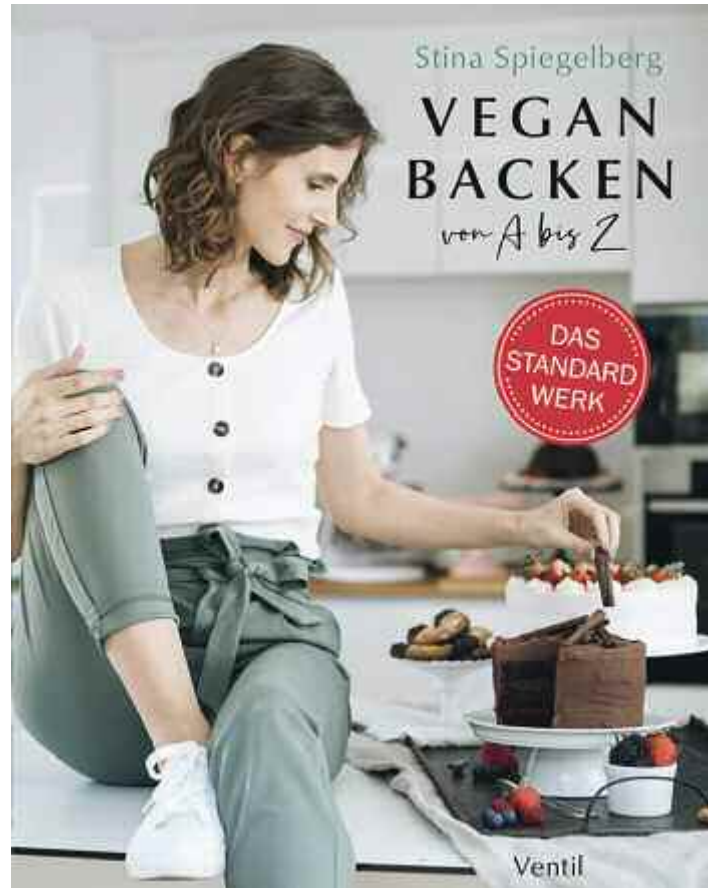
Dekoration: Ein Fest für die Sinne

Dem Thema Dekoration widmet Stina Spiegelberg ein ganzes Kapitel: Wie bekomme ich den perfekten Schoko-Überzug hin? Wie zaubere ich mit der richtigen Spritztülle wunderschöne Hingucker aus veganer Sahnecreme, veganer Buttercreme oder Ganache auf Torten und Muffins? Wie überziehe ich eine Torte mit Fondant, um ihr ein makellostes Äußeres zu verleihen? Wie stelle ich Deko-Blümchen und Röschen selbst her? Wie färbe ich Teige, Füllungen, Überzüge und Cremes mit natürlichen Farben?

Riesige Rezept-Vielfalt

Die riesige Rezept-Vielfalt macht »Vegan Backen von A bis Z« zu einem unverzichtbaren Standardwerk der pflanzlichen Backkunst: Im Kapitel »Grundteige + Füllungen + Mehlmischungen« zeigt Stina Spiegelberg, wie Rührteig, Biskuitteig, Hefeteig, Blätterteig, Strudelteig & Co. wirklich gelingen und wie man Füllungen aus Schokoladenmousse, Sahnecreme, Diplomatencreme, Frischkäsecreme, Vanille-Buttercreme aus pflanzlichen Zutaten schnell zubereitet. In den weiteren Kapiteln hat sie die besten Rezepte zusammengestellt: »Kekse & Cookies«, »Muffins & Kleingebäck«, »Kuchen & Tartes«, »Torten & Törtchen«, »Pralinen & Feines«, »Pikantes & Brot«.

»Freiheit für Tiere« stellt Ihnen auf den nächsten Seiten eine köstliche Panna Cotta-Tarte mit Früchten vor sowie Schoko-Erdnuss-Riegel - gesund & lecker. Und natürlich alles tierfreundlich!



»Vegan Backen von A bis Z« ist ein Standardwerk, das alle Elemente der rein pflanzlichen Backkunst zeigt:

Warenkunde: Der große Warenkundeteil zeigt, wie Milch, Ei & Co. ganz leicht durch pflanzliche Produkte ersetzt werden. Und wie lassen sich Zutaten glutenfrei ersetzen?

Basic Rezepte: Es sind einfach alle Klassiker mit dabei: Mürbeteig, Rührteig, Hefeteig, feine Füllungen, hübsche Dekors und vieles mehr!

Vegane Backtipps: Mit den richtigen Tricks kann jeder großartig backen! Stina Spiegelberg erlaubt einen Blick in ihre Backstube und zeigt auf, wie sich ein Malheur vermeiden lässt und wie mit wenig Aufwand ein schönes Backergebnis gelingt.

Rezepte: »Vegan Backen von A bis Z« stellt eine Vielfalt von klassischen und spannenden Rezepten von Keksen und Kleingebäck, Kuchen und Torten, Pralinen, Pikantem und Brot vor. Jedes Rezept ist wunderschön bebildert, besondere Back-Kreationen mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen.

Inspiziert von der französischen Pâtisserie und deutschen Klassikern fasst dieses Buch alle heiß geliebten Backrezepte in ein Meisterwerk zusammen.

Stina Spiegelberg: Vegan Backen von A bis Z

Hardcover, 320 Seiten

Ventil-Verlag, 2020 · ISBN 978-3-95575-137-1

Preis: 29,50 €



PANNA COTTA-TARTE

Eine Tarte- Leinwand zum Austoben

ZUTATEN für 1 Tarte von 24 cm Durchmesser mit 8-10 Stücken

Für den Mürbeteig

180 g Dinkelmehl Type 630
60 g Rohrohrzucker
1 Prise Salz
100 g Pflanzenmargarine, kalt
2 EL Haferdrink oder anderen Pflanzendrink
Etwas Pflanzenmargarine für die Form

Für die Kokos-Panna Cotta

600 ml Kokosmilch
80 g Zucker
1/4 TL Vanille, gemahlen
1 geh. TL Agar Agar
1 EL Tapiokastärke

Für das Obst-Topping

1 Blutorange
1 Limette
Ein paar frische Beeren
Ein paar Zweige frische Minze

Aus:



ZUBEREITUNG (Zubereitungszeit: 30 Minuten, Kühlzeit: 1 Stunde)

Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
In einer Rührschüssel Mehl, Zucker und Salz mischen.
Die Margarine in Flöckchen zugeben, dann den Pflanzendrink.
Zunächst mit einer Gabel mischen, dann mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig kneten. Auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche auf die Größe der Tarteform ausrollen.
Die Form mit Margarine fetten und den Mürbeteig vorsichtig hineinlegen. Den Rand andrücken und mehrfach am Boden mit der Gabel einstechen, um Luftblasen zu verhindern. Überschüssigen Teig abschneiden.
Den Teig für ca. 20 Minuten auf der mittleren Schiene goldgelb blindbacken*. Anschließend gut abkühlen lassen.

Für die Füllung zunächst 400 ml Kokosmilch im Topf erwärmen. Die verbleibenden 200 ml Kokosmilch mit Agar Agar und Tapiokastärke im Standmixer pürieren, damit keine Klümpchen entstehen.
Wenn die Kokosmilch zu köcheln beginnt, die Stärkemischung einrühren, dann Zucker und Vanille zugeben und 2-3 Minuten weiterköcheln lassen, bis die Creme andickt.
Die Füllung in die Tarte geben und mindestens eine Stunde kalt stellen.

Das Obst nach Belieben schneiden und auf der Tarte drapieren.
Viel Freude beim Naschen!

TIPP:

Noch schneller geht das Rezept mit einem Boden aus Karamell-Keksen. Verwende für den Boden 250 g Karamellkekse und 75 g weiche Pflanzenmargarine.
Die Karamellkekse zerkleinern und mit der Margarine mischen. Den bröseligen Teig nun in die Tarteform drücken und dabei einen Rand bilden. Kalt stellen und nach Rezept verwenden.

* Beim »Blindbacken« wird eine »blinde« Füllung aus getrockneten Hülsenfrüchten oder ungekochtem Reis mitgebacken. So wird der Boden knusprig und die Teigränder stabilisiert, sodass sie nicht einfallen.





SCHOKO-ERDNUSS-BARS

Gesund und mit einem Haps im Mund

**ZUTATEN (Ergebnis mit einer Form von
15x15 cm 10 Bars)**

120 g Haferflocken
30 g Mandelmus
1/4 TL Meersalz
30 g Agavendicksaft
2-3 EL Wasser

Für die Creme

200 g Medjool Datteln
100 g Erdnussbutter
1 EL Kokosöl
80 ml Wasser
1 Prise Salz
60 g Erdnüsse, geröstet & gesalzen
200 g Zartbitterkuvertüre
1 TL Kokosöl

ZUBEREITUNG (Zubereitungszeit: 30 Minuten, Kühlzeit: 1 Stunde)

Die Haferflocken mit Mandelmus, Salz, Agavendicksaft und Wasser im Food Processor hexeln. Dabei nicht zu fein werden, damit eine mürbe Konsistenz erhalten bleibt.

Eine Form von 15 x 15 cm mit Backpapier auslegen und die Masse hineindrücken.

Für die Karamell-Creme Datteln, Erdnussbutter, Kokosöl, Wasser und Salz im Standmixer cremig pürieren. Die Sorte Medjool ist extra-saftig. Wenn du sehr trockene Datteln verwendest, gib etwas mehr Wasser hinzu.

Die Creme auf dem Boden in der Form verteilen und die Erdnüsse daraufstreuen. Mindestens eine Stunde ins Eisfach stellen.

Den Kuchen vom Backpapier befreien und in 10 Riegel schneiden. Die Kuvertüre hacken, mit dem Kokosöl mischen und im Wasserbad schmelzen. Dann die Riegel einzeln mit der Kuvertüre überziehen. Im Kühlschrank aufbewahren und versuchen, an etwas anderes zu denken.

TIPP:

Für noch mehr Proteine kannst du die Haferflocken durch Mandelmehl oder geröstetes Kichererbsenmehl ersetzen.

Aus:



