

EASY VEGAN

Wie du klassisches Gebäck ganz einfach auf vegan umbaut.



Ein Backkurs von Streusel.

ZUTATEN: VEGANEN ALTERNATIVE

Klassisches Feingebäck an die vegane Ernährung anzupassen, ist meist einfacher, als es im ersten Moment erscheinen mag. Oft reichen wenige kleine Änderungen, die im fertigen Gebäck kaum herauszuschme-

cken sind. Was es beim Austausch der am häufigsten genutzten Backzutaten dennoch zu beachten gilt und welche Alternativen sich zu den von mir im Rezept verwendeten Zutaten bieten, erfährst du hier.

BUTTER

Butter kann bei Feingebäck 1:1 durch vegane Butter ersetzt werden. Wichtig bei der Wahl des Alternativprodukts sind zwei Dinge: die Konsistenz und der Salzgehalt. Die Konsistenz sollte möglichst dieselbe sein wie die von klassischer Butter. Die jederzeit streichfähige, weiche Margarine ist für meine Rezepte nicht geeignet. Viele vegane Alternativen enthalten etwas Salz. Man sollte dies aber nicht herauschmecken, wenn man davon probiert. Falls doch, ist die ge-

wählte Butteralternative weniger geeignet, da sie den Salzgehalt im Rezept und somit den Geschmack des Gebäcks zu stark verändert.

In Hefeteigen kann die Butter theoretisch durch ein gutes, gesundes Öl ersetzt werden (100 g Butter = 80 ml Öl). Dadurch wird der Teig aber etwas weicher, und das Gebäck geht beim Backen mehr in die Breite. Für tourierte Teige, wie zum Beispiel Blätterteig, ist Öl keine Alternative.

MILCH

Kuhmilch ist in Teigen einfach zu ersetzen. Hafer- oder Reisdink bieten einen optimalen Ersatz und lassen sich im Endprodukt geschmacklich nicht von herkömmlicher Milch unterscheiden. Ich persönlich bevorzuge Haferdrink, da Hafer regional angebaut werden kann. Von Soja- oder Nussdrink rate ich eher ab, da sie einen starken Eigengeschmack mitbringen. Bei Puddings und Cremes, die mit Stärke gebunden werden, sollte ein Milchersatz auf Nussbasis verwendet werden. Mir persönlich schmeckt Vanillepudding

mit relativ neutral schmeckendem Cashewdrink am besten, weshalb die Rezepte darauf abgestimmt sind. Alternativ funktioniert es natürlich auch mit Mandelrink. Wird Kokosmilch verwendet, erhöht sich der Fettgehalt des Puddings, und er wird etwas fester. Von Milchersatz auf Getreidebasis rate ich dafür ab, denn die im Getreide enthaltenen Enzyme bauen die Stärke, die zum Binden des Puddings zugefügt wird, zu Zucker ab. Das Resultat: Der Pudding wird nicht richtig fest und stabil.

RAHM/SAHNE

Als pflanzliche Alternative zu Rahm (Sahne) stehen ebenfalls verschiedene Produkte zur Verfügung. Da der Begriff «Rahm» bzw. «Sahne» nur für das Produkt aus Kuhmilch verwendet werden darf, nennt sich die vegane Variante meist «Cuisine». Für meine Schokoladenfüllungen nutze ich am liebsten «Reis-Cuisine»,

da auch die von mir verwendete vegane Milchsokolade mit Reisdink hergestellt wird. Aber Achtung: Die Konsistenz der Ersatzprodukte ist nicht bei jeder Marke gleich. Wird eine Schokoladenfüllung zum Aufstreichen zu flüssig oder zu fest, sollte man es beim nächsten Mal mit einer anderen Marke probieren.

QUARK

Für Quark gibt es verschiedene pflanzliche Alternativen auf Nuss- und Sojabasis. Welche Variante man wählt, ist abhängig vom persönlichen Geschmack und der lokalen Verfügbarkeit. Da vegane Quarkalternativen aktuell noch nicht überall erhältlich sind, nutze ich

für meine Rezepte gerne vegane Joghurtalternativen auf Kokosbasis, von denen eine etwas geringere Menge als bei der klassischen Variante mit Quark zugegeben wird.

FRISCHHEFE

Wer sich noch nicht lange mit pflanzlicher Ernährung befasst, mag beim Thema Hefe oft unsicher sein, da es sich dabei um Mikroorganismen handelt. Doch wie Pil-

ze haben auch Hefepilze kein zentrales Nervensystem, weshalb Hefe vegan ist.

EIER

Da Eier beim Backen kleine Multitalente sind, gibt es keine pauschale Regelung, wie sie ersetzt werden sollen. Es muss von Fall zu Fall entschieden werden. Aus diesem Grund gehe ich hier auch nur auf die Beispiele ein, die im Buch «Dein bestes Süssgebäck» (AT Verlag) tatsächlich Anwendung finden.

Im Hefeteig

Eier sorgen in meinen Teigen hauptsächlich für ein grösseres Volumen und mehr Stabilität. Darum sind vegane Teige beim Formen meist ein klein wenig weicher als die klassischen. Eine feuchte, luftige Krume lässt sich aber dennoch erzielen, denn um das fehlende Ei auszugleichen, gebe ich einfach etwas vegane Butter und Haferdrink hinzu.

Auf dem Teig

Durch das Bestreichen mit Ei vor dem Backen bekommt der Teig während des Backens eine intensivere Bräunung sowie einen schönen Glanz. Bräunung und Glanz dienen nicht nur der Optik, sondern vielmehr zur visuellen Bestimmung der Backdauer. Wird Hefengebäck nicht mit Eistreiche bestrichen, wirkt es nach der im Rezept angegebenen Backdauer heller und somit weniger gebacken als das klassisch zubereitete Gebäck – obwohl es im Innern denselben Garzustand aufweist. Daher neigt man dazu, veganes Gebäck länger im Ofen zu lassen, wodurch es trockener wird. Obwohl ich immer versuche, möglichst regionale und naturbelassene Produkte zu verwenden, hat mich als vegane Alternative von Eistreiche Soja-Cuisine, ein Rahm-/Sahne-Ersatz auf Sojabasis, am meisten überzeugt. Soja-Cuisine liefert das beste Ergebnis, und das damit bestrichene Gebäck erhält eine ähnliche Bräu-

nung und einen ähnlichen Glanz, wie sie mit Eistreiche erreicht werden. Wer Soja nicht verträgt, nimmt als Alternative Hafer-Cuisine oder eine Mischung von etwa 10 g Haferdrink mit 5 g Puderzucker.

Im Pudding

Bei Pudding erfüllt Ei gleich vier Funktionen. Es bindet die Masse, macht sie hitzebeständig, verleiht Geschmack und eine appetitlich gelbe Farbe. Die wichtigste dieser vier Funktionen ist die Bindung des Puddings. Maisstärke und etwas Johannisbrotkernmehl schaffen hier einen prima Ersatz. Johannisbrotkernmehl ist ein natürliches, geschmacksneutrales Bindemittel und ist im Bioladen oder in Onlineshops erhältlich. Für backfesten Pudding mische ich Seidentofu darunter. Je nach Hersteller ist dieser mal weicher und mal fester.

Für mein Puddingrezept («Dein bestes Süssgebäck», Seite 207) eignet sich eine festere Variante besser, weil der Pudding damit schön stabil und gut zu verarbeiten bleibt. Falls man keine festere Variante zur Hand hat, kann man den weichen Seidentofu auch in ein Gazetuch geben und 24 Stunden im Kühlschrank abtropfen lassen; das Ergebnis wird ähnlich. Zum Glattrühren von Tofu verwende ich am liebsten den Stabmixer mit Schneebesen-Aufsatz – so wird der Tofu perfekt cremig und erinnert in der Konsistenz an Mayonnaise. Wer ihn von Hand glatt rührt, braucht etwas mehr Geduld.

Für den typischen Eigeschmack sorgt Kala Namak – ein leicht schwefelig schmeckendes vulkanisches Salz (klingt bizarr, schmeckt in Kombination mit den anderen Zutaten und bei richtiger Dosierung aber sehr gut).

Bezüglich Farbe kann Kurkuma aushelfen. Dieses natürlich färbende Gewürz verändert und intensiviert seine Farbe jedoch beim Erhitzen und kann bei falscher Dosierung schnell zu Senfgelb wechseln. Wird der Pudding später mit dem Gebäck zusammen gebacken, wird das Kurkumapulver ($\frac{1}{4}$ bis $\frac{1}{2}$ gestrichener Teelöffel, bezogen auf die im Buch «Dein bestes Süßgebäck» auf Seite 207 angegebene Menge) am besten beim zweiten Aufkochen des Cashewdrinks und damit beim Auflösen des karamellisierten Zuckers

dazugegeben. Wird der Pudding nicht mit dem Gebäck mitgebacken, sondern erst im Nachhinein aufgetragen, kann er auch nach dem Kochen und kurz vor dem Servieren eingefärbt werden ($\frac{1}{2}$ bis 1 gestrichener Teelöffel, bezogen auf die im Buch «Dein bestes Süßgebäck» auf Seite 207 angegebene Menge). Doch auch hier gilt: Kurkumapulver intensiviert seine Farbe mit der Zeit. Direkt nach dem Einfärben ist die Puddingfarbe noch nicht so intensiv wie nach ein bis zwei Stunden Abstehtzeit.



QUARKBÄLLCHEN (VEGAN)



LAKTOSEFREI, VEGETARISCH, VEGAN

Diese veganen Quarkbällchen stehen dem Original definitiv in nichts nach. Die Eier werden weggelassen und anstelle von Magerquark kommt eine Joghurtalternative aus Kokosnuss zum Einsatz. So werden die Quarkbällchen nicht nur vegan, sondern eignen sich auch perfekt für Personen, die keine Eier oder Milchprodukte vertragen.

AKTIVE ZUBEREITUNG: 00 H 30 M | WARTEZEIT: 00 H 00 M

BACKEN

Temperatur: 170-180 °C

Betrieb: Frittieren

Backdauer: 00 H 06 M

MENGE

Für: 6 Personen

Ergibt: 20-22 Stück

Stückgewicht: 20 g

AUFBEWAHRUNG

Zimmer (21 bis 23 °C): 2 Tage
(unverpackt)

ZUTATEN

Teig

230 g vegane Joghurtalternative
auf Kokosbasis (8% Fett)

40 g Zucker

20 g Vanillezucker

3 g Salz (Sel des Alpes /

Fleur des Alpes Gourmet-Salz)

140 g Weizen-Weissmehl

(Typ 400)

8 g Backpulver

1 Msp. Natron

Frittieren

Frittieröl

Dekoration

30 g Zucker

1 g Zimt

ZUBEREITUNG

1. Die vegane Joghurtalternative mit dem Zucker, dem Vanillezucker sowie dem Salz gut vermischen.
2. Das Mehl mit dem Backpulver und dem Natron vermischen und kurz unter die Quarkmischung rühren.
3. Das Frittieröl in einem hohen Kochtopf oder in der Fritteuse auf 170 bis 180 Grad aufheizen. Achtung: Wird zum Frittieren ein Kochtopf benutzt, muss die Temperatur während dem Backen laufend mit einem Küchenthermometer überprüft werden, um ein Überhitzen des Öls zu vermeiden.
4. Für die Dekoration den Zucker mit dem Zimt mischen und bereitstellen.
5. Ungefähr 6 kleine Teig-Portionen (etwa in der Grösse einer Baumnuss) ins heisse Öl gleiten lassen, gleich vom Topfboden oder dem Frittiergitter lösen und für etwa 6 Minuten goldbraun frittieren.
6. Die Quarkbällchen aus dem Öl heben und, solange sie noch heiss und ganz leicht feucht vom Öl sind, im Zimtzucker wenden.
7. Die veganen Quarkbällchen anschliessend auf ein mit Küchenpapier belegtes Kuchengitter absetzen und auskühlen lassen.
8. Sobald die erste Portion vegane Quarkbällchen im Zimtzucker gewendet ist, kann die nächste Portion gebacken werden.



NOTIZEN

QUARKBÄLLCHEN



VEGETARISCH

Quarkbällchen (oder Quarkini, wie sie hier in der Schweiz auch oft genannt werden) haben vier tolle Eigenschaften. Erstens schmecken sie unverschämt gut. Zweitens sie sind schnell und einfach zubereitet. Drittens bleiben dank ihrer praktischen Zwei-Bissen-Grösse die Finger nicht lange klebrig und viertens kann man darum auch ungeniert ein zweites oder drittes Mal zugreifen.

AKTIVE ZUBEREITUNG: 00 H 35 M | WARTEZEIT: 00 H 00 M

BACKEN

Temperatur: 170-180 °C

Betrieb: Frittieren

Backdauer: 00 H 06 M

MENGE

Für: 6 Personen

Ergibt: 20-22 Stück

Stückgewicht: 20 g

AUFBEWAHRUNG

Zimmer (21 bis 23 °C): 2 Tage
(unverpackt)

ZUTATEN

Teig

200 g Magerquark Nature

(0,2% Milchfett)

40 g Zucker

20 g Vanillezucker

40 g Eigelb

20 g Eiweiss

3 g Salz (Sel des Alpes /

Fleur des Alpes Gourmet-Salz)

120 g Weizen-Weissmehl

(Typ 400)

6 g Backpulver

Frittieren

Frittieröl

Dekoration

30 g Zucker

1 g Zimt

ZUBEREITUNG

1. Den Magerquark mit dem Zucker, dem Vanillezucker, dem Eigelb und Eiweiss sowie dem Salz gut vermischen.
2. Das Mehl mit dem Backpulver vermischen und kurz unter die Quarkmischung rühren.
3. Das Frittieröl in einem hohen Kochtopf oder in der Fritteuse auf 170 bis 180 Grad aufheizen. Achtung: Wird zum Frittieren ein Kochtopf benutzt, muss die Temperatur während dem Backen laufend mit einem Küchenthermometer überprüft werden, um ein Überhitzen des Öls zu vermeiden.
4. Für die Dekoration den Zucker mit dem Zimt mischen und bereitstellen.
5. Ungefähr 6 kleine Teig-Portionen (etwa in der Grösse einer Baumnuss) ins heisse Öl gleiten lassen, gleich vom Topfboden oder dem Frittiergitter lösen und für etwa 6 Minuten goldbraun frittieren.
6. Die Quarkbällchen aus dem Öl heben und, solange sie noch heiss und ganz leicht feucht vom Öl sind, im Zimtzucker wenden.
7. Die Quarkbällchen anschliessend auf ein mit Küchenpapier belegtes Kuchengitter absetzen und auskühlen lassen.
8. Sobald die erste Portion Quarkbällchen im Zimtzucker gewendet ist, kann die nächste Portion gebacken werden.

NOTIZEN