

Stephanie Just

VEGAN BACKEN

für
Weihnachten



Tragen Sie sich jetzt unter
www.vegetarisch-und-vegan.de
für unseren Newsletter ein und erhalten
Sie zu neuen Veröffentlichungen
Leseproben und kostenlose Rezepte!

riva

Vorwort

Es ist mir wichtig, an Tierwohl und Umwelt zu denken. Und gerade beim Backen kann man wunderbar auf tierische Zutaten verzichten. Denn es gibt großartige pflanzliche Produkte und Alternativen zu Milch, Ei und Co.

Als ich angefangen habe, Rezepte auszuprobieren und zu veganisieren, war es für mich ganz besonders wichtig, dass die gebackenen Plätzchen und Kuchen in Konsistenz und Geschmack nicht anders sind als die Originale.

Bei meinen Experimenten habe ich interessante Produkte entdeckt und möchte meine Erfahrungen nun gerne mit dir teilen.

Ich stelle dir hier eine Auswahl meiner Lieblingsplätzchen und -kuchen vor, die, wie ich finde, unbedingt in die Vorweihnachtszeit gehören und die schönste Zeit im Jahr noch ein bisschen schöner machen.

Ich hoffe, dass du Spaß beim Ausprobieren hast und dass dir das Ergebnis schmecken wird.

Vegane Alternativen beim Backen

Butter

Ich habe viele unterschiedliche Anbieter und Zusammensetzungen getestet. Und bei den meisten habe ich, was die Backeigenschaft betrifft, Nachteile erkannt. Letztlich bin ich bei einer veganen Alternative gelandet, die auf Basis von Sheabutter und zwei oder drei weiteren Fetten hergestellt ist. Sheabutter ist dabei aber anscheinend unverzichtbar, denn alle anderen Produkte, bei denen diese nicht enthalten ist, haben mich vom Ergebnis nicht überzeugt.

Mit diesen Butteralternativen habe ich die besten Resultate erzielt und die Backeigenschaft ist wie die von tierischer Butter. Du bekommst diese Alternativen in Biomärkten, Reformhäusern oder online.

Ei-Ersatz

Statt Ei Apfelmus, Banane oder Kichererbsenmehl zu verwenden, finde ich eher nicht ideal. Denn zum einen gibt das Obst eine weiche, zähe Konsistenz, die gerade bei Plätzchen nicht

erwünscht ist. Zum anderen haben diese Produkte einen deutlichen Eigengeschmack. Und wer möchte schon Weihnachtsplätzchen essen, die am Ende hauptsächlich nach Banane oder Kichererbse schmecken? Leinsaat oder Chiasamen sind für feines Gebäck ebenfalls ungeeignet.

Am besten funktioniert meines Erachtens Sojamehl. Denn es hat praktisch keinen Eigengeschmack und verfälscht daher die Backwaren nicht. Zum anderen ist es unproblematisch zu verarbeiten, und eure Kekse werden so, wie sie sein sollen – knusprig und lecker!

Anstelle von Eiweiß kannst du, zum Beispiel für Royal Icing, wunderbar rein pflanzlichen Eiweiß-Ersatz nehmen.

Schokolade

Zartbitterschokolade und -kuvertüre sind von Natur aus bereits vegan. Um aber ganz sicherzugehen, dass keine Spuren von Milchprodukten enthalten sind, gibt es in Biomärkten als vegan

deklarierte Schokolade. Du kannst auch Schokolade aus Reis-, Hafer- oder Sojadrink wählen, wenn du eine hellere, nicht ganz so bittere Alternative bevorzugst.

Milch und Milchprodukte

Hier gibt es mittlerweile einen großen Markt. In beinahe jedem Supermarkt und sogar bei Discountern bekommt man Pflanzendrinks und pflanzliche Joghurts. Auch Frischkäse- und Quarkalternativen auf Mandel-, Kokos-, Cashew- oder Sojabasis stehen in den Kühlungen. Alle Produkte sind großartig zum Backen geeignet und

lassen sich wunderbar verarbeiten. Für Cremefüllungen oder Käsekuchen habe ich gute Ergebnisse mit Seidentofu erzielt. Nichtveganer haben keinen Unterschied geschmeckt.

Sahneersatz ist als Schlagcreme erhältlich und wirklich empfehlenswert.

Dicken und Festigen

Sahnesteif, San-apart, Puddingpulver und Johannisbrotkernmehl sind von Natur aus vegan und leisten großartige Arbeit, wenn es um Festigkeit geht. Agar Agar als Gelatine-Alternative gibt es von verschiedenen Herstellern.

Rezepte



Weihnachtliche Cupcakes mit alkoholfreien Glühweinkirschen und Zimtbuttermcreme

In Kombination mit Frucht ist Glühwein richtig gut. Daher kommen in meine Cupcakes Glühweinkirschen und eine himmlische Zimtbuttermcreme obenauf.

FÜR 12 CUPCAKES

Zutaten:

Für die Glühweinkirschen:

- 1 kleines Glas entsteinte Sauerkirschen (185 g Abtropfgewicht)
- 50 g Rohrzucker
- 1 Beutel Glühweingewürz

Für den Teig:

- 130 g vegane Butter
- 140 g Rohrzucker
- 1 Beutel (5 g) Bio-Orangenschale
- 1 TL gem. Vanille
- 220 g Weizenmehl
- 2 leicht gehäufte TL Backpulver
- 6 gestr. EL Sojamehl
- 6–7 EL Wasser
- 150 ml Kirschsaf (von den Kirschen)
- 50 ml Pflanzendrink

1. Die Kirschen mit ihrem Saft, Zucker und dem Glühweingewürz in einen Topf geben und aufkochen lassen. Den Herd ausschalten und Kirschen 30 Minuten ziehen lassen. Durch ein Sieb abgießen, dabei den Saft auffangen, 150 ml abmessen, und Kirschen abtropfen lassen.
2. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Muffinblech mit Papierförmchen auslegen.
3. Für den Teig veganen Butter, Zucker, Orangenschale und Vanillepulver in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät schaumig rühren. Mehl in einer zweiten Schüssel mit dem Backpulver mischen. Sojamehl in einer Tasse mit dem Wasser verrühren. Mehl- und Sojamehlmischung mit dem Kirschsaf und dem Pflanzendrink zu der Butter-Zucker-Mischung geben und verrühren.
4. Den Teig gleichmäßig auf die Förmchen verteilen. In jedes Förmchen mittig 3 Kirschen setzen und leicht in den Teig drücken. Muffins 22–25 Minuten im Ofen backen (Stäbchenprobe!), dann komplett auskühlen lassen.



Für die Buttercreme:

200 g vegane Butter
250 g Puderzucker
80 g veganer Frischkäse
1 gestr. TL gem. Zimt
 $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ Päckchen San-
apart

5. Für die Creme die vegane Butter in einer Schüssel mit dem Handrührgerät cremig aufschlagen. Den Puderzucker dazugeben und unterrühren. Veganen Frischkäse und Zimt untermischen. Zum Schluss San-apart unter Rühren löffelweise zugeben, bis die Creme eine feste Konsistenz hat und mit dem Spritzbeutel verarbeitet werden kann. Creme in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen und auf die abgekühlten Muffins spritzen. Bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.



Vanillekipferl

Mit das Wichtigste war für mich bei der Rezeptentwicklung, dass gerade die Plätzchen so knusprig werden wie die Originale. Und das ist mir, wie ich finde, wunderbar gelungen. Das Geheimnis dabei ist, dass du eine gute Butteralternative verwendest (siehe Seite 5).

FÜR CA. 20 STÜCK

Zutaten:

Für den Teig:

2 EL Sojamehl
2 EL Wasser
200 g Weizenmehl
100 g gem. Mandeln
100 g Zucker
1 TL gem. Vanille
150 g kalte vegane Butter

Zum Bestäuben:

50 g Puderzucker
¼ TL gem. Vanille

1. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Für den Teig Sojamehl in einer Tasse mit dem Wasser verrühren. Dann mit Mehl, Mandeln, Zucker, Vanillepulver und veganer Butter in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.
3. Den Teig in etwa 20 gleich große Stücke zerteilen. Jedes Teigstück zu einer Kugel rollen und dann mit der Handfläche einen 11 cm langen Strang formen, der in der Mitte eine Verdickung hat und zu den Enden hin dünner wird. Kipferl mit etwas Abstand zueinander auf das Backblech legen. Kipferl 15 Minuten im Ofen backen, bis sie am Rand ein wenig Farbe annehmen. Aus dem Ofen holen, auf dem Blech komplett auskühlen lassen und erst dann vom Backpapier lösen. Puderzucker und Vanille in einer Schüssel vermischen und auf die Kipferl sieben.

Winter-Crossies

Wer kennt sie nicht, die mit Schokolade ummantelten Cornflakes? Um sie etwas aufzupeppen und sie adventstauglich zu machen, sind noch Nüsse, Mandeln und Gewürze zugefügt. So haben sie sich ihren Platz zwischen dem anderen Weihnachtsgebäck auf jeden Fall verdient

FÜR 2 BACKBLECHE

Zutaten:

300 g Zartbitterschokolade
½ Würfel Palmin
150 g Cornflakes
50 g gehobelte Mandeln
50 g gehackte Haselnüsse
1 Beutel (5 g) Bio-Orangenschale
1 TL gem. Zimt
¼ TL gem. Kardamom
1 Messerspitze gem. Nelken
½ TL gem. Vanille
70 g Puderzucker

1. Die Schokolade grob zerbrechen, mit dem Palmin in eine Metall- oder Glasschüssel geben und im heißen Wasserbad schmelzen.
2. Währenddessen 2 Backbleche mit Backpapier auslegen.
3. In einer großen Schüssel Cornflakes, Mandeln, Haselnüsse, Orangenschale und Gewürze vermischen.
4. Die Schüssel mit der geschmolzenen Schokolade zur Seite stellen, den Puderzucker hineinsieben und rühren, bis er sich komplett aufgelöst hat. Schokolade über die Cornflakes geben und mit einem Silikonlöffel so lange vorsichtig umrühren, bis die Cornflakes komplett mit Schokolade überzogen sind.
5. Mit einem Teelöffel kleine Häufchen von der Schokomasse abstechen, auf die Backbleche setzen und gegebenenfalls etwas zurechtschieben. Komplet트 trocknen lassen.



Vanillekipferl-Cheesecake

Hier ist der Name Programm. Vanillekipferl stecken im Boden, in der Füllung und natürlich kommen sie auch als Deko on top. Die Füllung ist durch den verwendeten Seidentofu so herrlich cremig, dass niemand ahnen kann, dass der Kuchen vegan ist.

FÜR 1 CHEESECAKE MIT Ø 20 CM

Zutaten:

1 Rezept Vanillekipferl
(siehe Seite 11)
Fett für die Form

Für den Boden:

7 Vanillekipferl
80g vegane Butter
2TL Johannisbrot-
kernmehl

Für die Füllung:

400g Seidentofu
150g veganer, unge-
süßter Sahneersatz
200g veganer Frischkäse
160g Zucker
1EL gem. Vanille
2 Päckchen Vanille-
puddingpulver
50ml Pflanzendrink
4 Vanillekipferl

Für das Topping:

200ml gesüßter
Sahneersatz
gem. Vanille
restliche Vanillekipferl

1. Die Vanillekipferl wie im Rezept angegeben zubereiten.
2. Eine Springform auf dem Boden mit Backpapier auslegen, den Rand leicht einfetten.
3. Für den Teig Vanillekipferl mit einem Nudelholz zwischen 2 Blättern Backpapier fein zermahlen. Die vegane Butter in einem Topf schmelzen und mit den zerdrückten Kipferln und dem Johannisbrotkernmehl in einer Schüssel vermischen. Teig in die Form geben, gleichmäßig auf dem Boden verteilen und leicht andrücken.
4. Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen
5. Für die Füllung den Seidentofu mit der Flüssigkeit, Sahneersatz, veganem Frischkäse, Zucker und Vanille in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät glatt rühren. Das Puddingpulver in einer kleinen Schüssel mit dem Pflanzendrink verrühren und zur Füllung geben. Die Kipfel grob zerbrechen und vorsichtig unter die Masse heben. Füllung in die Springform gießen und glatt streichen. Kuchen 60 Minuten im Ofen backen.
6. Nach Ende der Backzeit sollte die Füllung in der Mitte so hoch sein wie am Rand, dann ist der Kuchen perfekt. Die Masse ist noch sehr weich, festigt sich, aber wenn sie abkühlt!



7. Direkt nach dem Herausnehmen aus dem Ofen mit einem dünnen, scharfen Messer ringsherum die Cheesecake-Füllung vom Rand lösen. Den Kuchen in der Form komplett auskühlen lassen.
8. Für das Topping den Sahneersatz mit der gemahlten Vanille in einer Schüssel steif schlagen und den Käsekuchen damit garnieren. Mit den restlichen Vanillekipferln verzieren.

© 2021 des Titels »Vegan backen für Weihnachten« von Stephanie Just (ISBN 978-3-7423-1970-8) by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe CmbH, München. Nähere Informationen unter: www.riv-vg.de



Lebkuchenmännchen

Sie gehören auf jeden Fall in dieses Buch. Denn Lebkuchenmännchen findet man in der Weihnachtszeit bei mir in der gesamten Wohnung als Dekoobjekte. Sogar als Ohrringe habe ich welche. Aber am allerliebsten sind sie mir als leckeres Gebäck.

FÜR CA. 20 STÜCK, 8 CM GROSS

Zutaten:

Für den Teig:

1 EL Sojamehl
2 EL Wasser
100 g vegane Butter
240 g Weizenmehl
plus mehr für die
Arbeitsfläche
60 g Wonig
80 g feiner Rohrzucker
2 gestrichene TL
Backkakao
1 EL Lebkuchengewürz
½ Päckchen Backpulver

Für den Guss:

1 TL Eiweißersatz
100 g Puderzucker
etwas Wasser

1. Für den Teig in einer Tasse Sojamehl mit dem Wasser verrühren. Die vegane Butter in Würfel schneiden. Sojameschung und vegane Butter mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Mit der Hand zu einem flachen Teigstück drücken, dieses in Frischhaltefolie wickeln und 15 Minuten in den Kühlschrank legen.
2. 2 Backbleche mit Backpapier auslegen und den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
3. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche 7 mm dick ausrollen und mit einem Ausstecher Lebkuchenmännchen ausstechen. Mit ein wenig Abstand zueinander auf die Bleche setzen und 10 Minuten im Ofen backen. Lebkuchenmännchen auf dem Blech komplett auskühlen lassen, erst dann vom Papier lösen, damit sie nicht zerbrechen.
4. Für den Guss Eiweißersatz und Puderzucker in einer Schüssel vermischen. Ein paar Tropfen Wasser einrühren und langsam mehr Wasser zugeben, bis ein glatter, zäher Guss entstanden ist. In eine kleine Spritztüle füllen und die Männchen damit dekorieren.

Spekulatius

Spekulatius gibt es jede Menge verschiedene – mit und ohne Mandeln, mit Gewürzen oder nur Butter. Ich finde alle lecker und habe hier für dich ein Basisrezept, das du nach Belieben noch kräftiger würzen kannst.

FÜR CA. 60 STÜCK

Zutaten:

100 g vegane Butter
150 g Weizenmehl
plus mehr für die
Arbeitsfläche
50 g gem. Mandeln
70 g Zucker
1 gehäufter TL
Spekulatiusgewürz
1–2 EL Pflanzendrink

1. Vegane Butter in Würfel schneiden, mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig mit der Hand flach drücken, in Frischhaltefolie wickeln und 60 Minuten in den Kühlschrank legen.
2. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und 2 Backbleche mit Backpapier auslegen.
3. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche 5 mm dick ausrollen und entweder mit Formen ausstechen oder ein Präge-Rollholz verwenden (hierfür das Holz vorher mit Mehl bestäuben).
4. Spekulatius auf die Bleche verteilen und 10–12 Minuten im Ofen backen.

